LA ÚNICA EDICIÓN AUTORIZADA POR EL DR. JOSEPH MURPHY TRUST

EL PODER DE TU MENTE SUBCONSCIENTE

Edición actualizada y revisada, con comentarios del autor nunca publicados

USANDO EL PODER DE TU MENTE
PUEDES ALCANZAR UNA PROSPERIDAD,
UNA FELICIDAD Y UNA PAZ MENTAL SIN LÍMITES

DR. JOSEPH MURPHY

Indice

Introducción
Prefacio
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
Acerca del autor

EL PODER DE TU MENTE SUBCONSCIENTE

SIMPLEMENTE USANDO EL PODER DE TU MENTE SUBCONSCIENTE PUEDES ALCANZAR UNA PROSPERIDAD, UNA FELICIDAD Y UNA PAZ MENTAL SIN LÍMITES

DR. JOSEPH MURPHY

Edición revisada por **Dr. Arthur R. Pell** Elrka no Books Título original: *The Power of Your Subconscious Mind* Traducción al español cedida por Open Project Revisión de la nueva edición original: Arkano Books Única edición aprobada por The Murphy Trust © 2008, Jean L. Murphy Revocable Trust y Dr. James A. Boyer Revocable Trust

Publicado por acuerdo con Prentice Hall Press, miembro de Penguin Group (USA) Inc.

De la presente edición en castellano:

© Arkano Books, 2009

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España www.alfaomega.es - e-mail: alfaomega@alfaomega.es

Primera edición E-Book: noviembre de 2011

I.S.B.N.: 978-84-96111-98-1

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Introducción

¿LE ESTÁS SACANDO A TU VIDA EL MÁXIMO PARTIDO?

La vida debería ser una aventura. La vía debería ser un logro. La vida debería ser algo más que el simple hecho de existir. Sin embargo, la mayoría de los hombres y de las mujeres están tan enfrascados en los afanes diarios para subsistir que no saborean la maravilla que es el estar vivos.

Poca es la gente que disfruta de toda la alegría y de toda la satisfacción que Dios pone a su alcance; no obstante, existe una forma de cambiar esta situación y revitalizar nuestras respectivas vidas.

El doctor Murphy es el fundador del movimiento del Poder de la Mente Subconsciente, cuyos principios han sido adoptados en numerosos países por filósofos, psicólogos, mandatarios religiosos y escritores. Con ello, el doctor Murphy ha logrado que miles de personas cambien una vida aburrida, monótona y a veces llena de frustración, por otra vida armoniosa, gratificante y llena de sentido.

Con objeto de explicar la influencia que ejerce el subconsciente, el doctor Murphy se vale en este trascendental trabajo de una sabiduría espiritual de larga tradición y de análisis que poseen una indiscutible base científica. Asimismo, facilita unos ejercicios sencillos y prácticos de probada eficacia que pueden convertir la mente en una poderosa herramienta para la mejora de la vida cotidiana. Esta guía de usuario para el funcionamiento idóneo de la mente, al estar debidamente dotada de ejemplos estimulantes de la vida real, nos desvela los secretos que nos permitirán alcanzar con éxito una amplia gama de anhelados logros y buenos propósitos, como los siguientes: • Adquirir confianza en uno mismo.

• Mejorar la salud.

• Entablar nuevas amistades y reforzar las relaciones actuales con compañeros de trabajo, familia y amigos.

• Conseguir ese ascenso, subida de sueldo o reconocimiento que tanto deseábamos.

• Consolidar nuestro matrimonio y relaciones amorosas.

• Adoptar hábitos buenos y desechar los malos.

Como clérigo que era, el doctor Murphy hace frecuentes referencias a la Biblia y utiliza numerosas citas procedentes tanto del Antiguo como del Nuevo Testamento. No obstante, puntualiza que los principios que él expone no se circunscriben a una sola fe o religión, sino que hay que

considerarlos como verdades universales. Su obra se fundamenta en los pensamientos y conceptos de los grandes profetas, teólogos y filósofos de todas las épocas —antigua y moderna— y de todas las religiones y países. Estos pensamientos y conceptos son aplicables a todo lector de nuestros días, cualesquiera que sean sus características espirituales.

La presente edición del libro *El poder de tu mente subconsciente* es la única revisión autorizada y publicada bajo los auspicios de la Fundación Murphy, institución a cuyo cargo está la custodia de las obras de Murphy. En esta nueva edición, corregida y aumentada, se expone el mensaje de Murphy en sus propios términos, aunque, eso sí, con ligeras modificaciones para hacer que el libro sea más accesible a los lectores del siglo XXI. Por ejemplo, las citas textuales más extensas que se hacen de los versículos de la Biblia están tomadas de *The New English Bible* (publicada en 1970 por Oxford University Press) y reemplazan a las originales que aparecían en la versión de la Biblia autorizada del rey Jaime *[Authorized King James version,* en inglés]. Con el fin de darle una mayor relevancia a determinados puntos clave, al texto original de cada capítulo se le han añadido unos pasajes extraídos de varias obras del doctor Murphy, unas publicadas y otras no.

Lee este libro con talante abierto. Los preceptos del doctor Murphy no son teoréticos; están basados en conceptos sancionados por el tiempo y apoyados por ejemplos de la vida real. Mediante la aplicación de estos principios, innumerables personas han sabido sacarles el máximo provecho a sus respectivas vidas.

Lee. Aprende. Aplica. Puedes cambiar tu vida por otra mejor.

Prefacio

CÓMO PUEDE ESTE LIBRO
HACER MILAGROS EN TU VIDA

He visto ocurrirles milagros a hombres y mujeres de toda condición y en todo el mundo. A ti también te sucederán milagros cuando empieces a usar el poder mágico de tu subconsciente. Este libro está diseñado para enseñarte que tu forma de pensar habitual y tu imaginería pueden moldearse, cambiarse y crear tu destino. Porque eres según como pienses en tu subconsciente.

¿CONOCES LAS RESPUESTAS?

¿Por qué alguna gente es alegre y otra triste? ¿Por qué unos son prósperos y felices y otros son pobres y desgraciados? ¿Por qué unos son temerosos y asustadizos y otros están llenos de fe y confianza? ¿Por qué unos tienen casas bonitas y lujosas mientras otros viven una existencia precaria en un barrio insalubre?

¿Por qué unos alcanzan el éxito mientras otros fracasan por completo? ¿Por qué unos son notables oradores, inmensamente populares, mientras otros son mediocres e impopulares? ¿Por qué algunos son unos genios en su trabajo o profesión mientras otros trabajan y se esfuerzan toda su vida sin hacer ni alcanzar nada que valga la pena?

¿Por qué unos se curan de enfermedades llamadas incurables y otros no? ¿Por qué tanta gente religiosa, buena y amable sufre en sus cuerpos y mentes las torturas reservadas a los condenados? ¿Por qué mucha gente inmoral e irreligiosa tiene éxito, prospera y disfruta de una salud radiante? ¿Por qué unos están felizmente casados y otros son infelices y sufren frustración?

¿Hay una respuesta a estas preguntas en tu consciente y tu subconsciente?

Ciertamente, la hay.

LA RAZÓN POR LA QUE ESCRIBO ESTE LIBRO

Lo que me impulsó a escribir este libro fue un profundo deseo de compartir con otras personas las respuestas que había encontrado a estas y muchas otras preguntas similares. He intentado explicar las grandes verdades fundamentales de tu mente con el lenguaje más claro posible. Estoy convencido de que es perfectamente viable explicar las leyes fundamentales de la vida y de la mente con un lenguaje cotidiano y sencillo. Verás que el lenguaje utilizado en este libro es el mismo que se utiliza en los periódicos actuales, en los papeles del trabajo, en tu oficina,

en tu casa o en tu taller.

Te animo a que estudies este libro y apliques las técnicas que enseña. Si lo haces, estoy absolutamente convencido de que te harás con un poder milagroso que te elevará por encima de la confusión, la infelicidad, la melancolía y el fracaso. Te llevará hasta el lugar que te pertenece, resolverá tus dificultades, te liberará de la esclavitud física y emocional, y te llevará al verdadero camino hacia la libertad, la felicidad y la tranquilidad.

Este poder milagroso de tu subconsciente puede curar tus enfermedades y convertirte de nuevo en alguien vital y fuerte. Al aprender cómo utilizar tus poderes internos abrirás las puertas de la prisión del miedo y entrarás en una vida descrita por San Pablo como la libertad gloriosa de los hijos de Dios.

LIBERAR EL PODER MILAGROSO

Una curación personal es siempre la prueba más convincente de los poderes de nuestro subconsciente. Hace muchos años conseguí curarme a mí mismo de un tumor —en términos médicos se llama sarcoma— usando el poder curativo de mi subconsciente, que me creó y que todavía mantiene y gobierna todas mis funciones vitales.

La técnica que usé entonces se explica detalladamente en este libro. Estoy seguro de que ayudará a otros a confiar en la misma Presencia Curativa Infinita que habita en el subconsciente de todos nosotros. Gracias a los sabios consejos de un anciano doctor amigo mío, me di cuenta de repente de que es natural asumir que la Inteligencia Creativa que hizo todos mis órganos, dio forma a mi cuerpo y puso en marcha mi corazón, puede curar su propia obra. Un viejo proverbio dice: «El doctor venda la herida y Dios la cura».

CUANDO REZAS DE FORMA EFICAZ OCURREN MARAVILLAS

La oración científica es la interacción armoniosa de los niveles consciente y subconsciente de la mente, dirigidos científicamente hacia un propósito concreto. Este libro te enseñará la forma científica de sacarle provecho al reino de poder infinito que hay dentro de ti, permitiéndote obtener lo que realmente quieres en la vida. Deseas una vida más feliz, más llena y más rica. Comienza a usar este poder milagroso y allana el camino de tus quehaceres diarios, soluciona problemas de trabajo y lleva armonía a tus relaciones familiares.

Asegúrate de leer este libro varias veces. Los distintos capítulos te mostrarán cómo funciona este maravilloso poder, y cómo puedes sacar al exterior la inspiración y sabiduría escondidas en tu interior. Aprende las sencillas técnicas de imprimir sugestiones en el subconsciente. Sigue la nueva forma científica de sacar provecho al almacén infinito. Lee este libro cuidadosamente, a conciencia y con amor. Comprueba por ti mismo la forma tan sorprendente en que te puede ayudar. Puede ser —y creo que

será— el punto de inflexión de tu vida.

TODO EL MUNDO REZA

¿Sabes rezar de forma eficaz? ¿Cuánto hace que no rezas como parte de tus actividades diarias? En una emergencia, en momentos de peligro o cuando tenemos problemas, durante la enfermedad y cuando la muerte acecha, las oraciones abundan.

Sólo tienes que seguir las noticias a diario. Hay informaciones sobre gente de todo el mundo que reza por un niño que ha caído en lo que llamamos una enfermedad incurable, por la paz entre las distintas naciones, por un grupo de mineros atrapados en una mina inundada. Más tarde oímos que al ser rescatados, los mineros dicen que no dejaron de rezar mientras esperaban el rescate.

Ciertamente, la oración es una ayuda siempre presente cuando tenemos problemas. Pero ¿por qué tienes que esperar a tener problemas para hacer de la oración una parte integral y constructiva de tu vida? Las respuestas espectaculares a las oraciones aparecen en los titulares y constituyen testimonios que atestiguan la eficacia de la oración. ¿Pero qué hay de las oraciones humildes de tantos niños, los sencillos agradecimientos diarios en la mesa, las fieles devociones en que el individuo pretende sólo la comunión con Dios?

Mi trabajo con el público me ha llevado a estudiar las distintas formas de oración. He experimentado el poder de la oración en mi propia vida, y he hablado y trabajado con otros que se han beneficiado en gran medida de la ayuda de la oración. El problema radica en cómo decirle a otro cómo debe rezar. Para los que tienen problemas es difícil pensar y actuar de forma razonable. Sus problemas les sobrepasan y bloquean su capacidad de escuchar y comprender. Necesitan una fórmula fácil de seguir, un patrón obvio que sea sencillo y específico.

LA CARACTERÍSTICA QUE HACE A ESTE LIBRO ÚNICO

La característica que hace a este libro único es que se trata de una obra práctica y realista. Aquí encontrarás técnicas y fórmulas sencillas que puedes aplicar fácilmente en tu vida diaria. He enseñado estos sencillos procesos a hombres y mujeres de todo el mundo.

Las características especiales de este libro te interesarán, puesto que explican por qué a menudo obtienes lo contrario de aquello que pedías en tu oración. Miles de veces, gente de todo el mundo me ha preguntado: «¿Cómo es que habiendo rezado y rezado no obtengo ninguna respuesta?». En este libro encontrarás la respuesta a esta queja tan frecuente. La explicación de las muchas formas que existen para impresionar al subconsciente y de obtener las respuestas adecuadas, hacen que este libro sea extraordinariamente valioso y una ayuda siempre presente en momentos de necesidad.

¿EN QUÉ CREES?

Al contrario de lo que muchos piensan, no es aquello en lo que se cree lo que da una respuesta a la oración de una persona. Las oraciones tienen respuesta cuando el subconsciente de la persona responde a la imagen o idea de su mente. Esta ley de la creencia es el principio operacional secreto común a todas las religiones del mundo. Es la razón oculta de su verdad psicológica.

Los budistas, los cristianos, los musulmanes y los judíos pueden obtener todos respuesta a sus oraciones, a pesar de las enormes diferencias que hay entre sus creencias. ¿Cómo es esto posible? La respuesta es que no es a causa de un credo, una religión, una filiación, ritual, ceremonia, fórmula, liturgia, encantamiento, sacrificio u ofrenda en particular, sino únicamente por la creencia o aceptación mental y la receptividad sobre aquello por lo que rezamos.

La ley de la vida es la ley de la creencia. La creencia puede ser resumida como un pensamiento de tu mente. Según como pienses, sientas y creas, así será la condición de tu mente, de tu cuerpo y las circunstancias de tu vida. Una técnica, una metodología basada en el entendimiento de lo que haces y por qué lo haces te ayudará a conseguir abarcar con tu subconsciente todas las cosas buenas de la vida. Esencialmente, una oración respondida es la consecución de lo que deseas de corazón.

EL DESEO ES ORACIÓN

Todo el mundo desea salud, felicidad, seguridad, tranquilidad y sinceridad. ¿Pero cuántos podemos alcanzar todos esos objetivos? Un profesor de universidad reconoció recientemente: «Sé que si cambio mi patrón mental y corrijo la dirección de mi vida emocional, mis problemas de corazón mejorarán. Lo *sé*. El problema es que no tengo ninguna técnica, proceso o modus operandi. Mi mente trastabilla de un lado a otro por mis numerosos problemas, y me siento frustrado, infeliz y derrotado».

Este profesor tenía el *deseo* de una salud perfecta. Lo que necesitaba era el conocimiento de cómo trabaja su mente. Era esto lo que le permitiría conseguir lo que deseaba. Mediante la práctica de los métodos curativos enumerados en este libro, alcanzó un estado de salud sano y perfecto.

Los milagrosos poderes del subconsciente ya existían antes de que tú o yo hubiéramos nacido, antes de que existiera ninguna Iglesia o ningún mundo. Las grandes verdades y principios eternos de la vida son anteriores a todas las religiones. Con estos pensamientos en mente, te animo en los siguientes capítulos a que aproveches este poder maravilloso, mágico y transformador. Sanará heridas mentales y físicas, proclamará la libertad de la mente asaltada por el miedo y te librará por completo de las limitaciones de la pobreza, el fracaso, la desgracia, las privaciones y la frustración.

Todo lo que tienes que hacer es unirte mental y emocionalmente al bien

que quieres abarcar. Los poderes creativos de tu subconsciente responderán en consecuencia. Empieza ahora, hoy. ¡Deja que ocurran maravillas en tu vida! Continúa siempre adelante, hasta que amanezca el día y las sombras huyan de tu lado.

TU SUBCONSCIENTE ES UN CUARTO OSCURO

Tu subconsciente es tu gran cuarto oscuro. Es tu lugar secreto en el que se desarrolla tu vida externa.

Por consiguiente, no es tu nombre, tu manera de vestir, tus padres, tu vecindad o el coche que conduces eso que hace de ti lo que eres y quien eres. Eres las creencias que toman forma —imagen a imagen, en la luz y en la oscuridad— dentro de ese cuarto oscuro y subterráneo del que eres dueño. Desde un punto de vista moral, tu subconsciente es completamente neutral y está siempre dispuesto —sin importarle que tanto tú como la sociedad lo estime bueno o malo— a dar por adecuado cualquier hábito. Es por esto por lo que cuando despreocupadamente arrojamos, una y otra vez, pensamientos negativos dentro de nuestro subconsciente —esto es, dentro de este cuarto oscuro nuestro—, nos sorprendemos tanto al comprobar que estos tempestuosos pensamientos encuentran, también una y otra vez, un modo de expresarse en nuestras experiencias y relaciones diarias. De hecho, es raro encontrar algo que nos haya sucedido en el que no hayamos participado para que sea de esa forma.

Para que tu mundo cambie, tienes que cambiar tu mente a fondo. Ahora bien, si aceptas este concepto de cuarto oscuro, te verás felizmente libre de cualquier preocupación que tenga que ver con el proceso. Si tienes en cuenta esta idea, comprobarás que cambiar tu vida no es una empresa tan ardua. ¿Cuánto esfuerzo sería necesario para la simple sustitución de las imágenes mentales actuales por otras nuevas? Este conocimiento podría significar para ti el comienzo de un período confortable de cambios positivos.

Quizá te sorprenda saber que todas las creencias y tendencias que te fueron inculcadas en los primeros días de tu existencia estén todavía contigo y tengan la facultad de manifestarse y de influir en tu vida. Todos nosotros somos poseedores de una buena cantidad de tales creencias e ideas que tenemos largamente olvidadas y que muy bien pudieran tener su origen en la infancia. Pues bien, estas creencias e ideas están ocultas en los recovecos más profundos de este cuarto oscuro que es nuestro subconsciente. Después de saber esto está claro que es hora de desarrollar un sano respeto hacia tus pensamientos.

Por ejemplo, si estás convencido que sentarte cerca de un ventilador te producirá tortícolis, tu subconsciente hará todo lo que esté en su mano para que tengas tortícolis. No es, por tanto, la acción del ventilador —ya que, al fin y al cabo, lo que hace este aparato es proyectar inocuas moléculas de

energía que oscilan a alta frecuencia— la que causará las molestias en tu cuello, sino tus creencias erróneas. El ventilador es inofensivo.

Y si temes coger un resfriado porque alguien en la oficina ha estornudado, este miedo se convierte en un movimiento de tu propia mente que crea lo que tú esperas, temes y crees. Te darás cuenta de que otras personas de tu oficina no se resfrían y es porque no creen en ello. Ellas creen en la salud.

Ya lo dijo Job: *Lo que tanto temía me ha sobrevenido.*

Veamos, ¿de dónde crees tú que procede el poder de la sanación milagrosa? Pues de ninguna otra parte que de la propia mente subconsciente. Si llenas tu cuarto oscuro de grandes verdades, tus concepciones externas las reflejarán. Tu subconsciente aceptará estas verdades y te imbuirá de una compulsión subconsciente para sanar, para ser pacífico. Al igual que una manzana es buena para tu circulación sanguínea, estos pensamientos anidan en tu mente y afectan a tu vida. Es algo parecido a cómo aprendes a andar, nadar, bailar o tocar el piano. Si repites un pensamiento con insistencia, después de algún tiempo se convertirá en una segunda naturaleza. Así es el rezar, así es el ajustarse a un principio superior. La gasolina tal cual no es la que hace que tu coche se mueva, tiene que pulverizarse primero; es decir, tiene que alterarse antes de adquirir un poder cinético. Lo mismo pasa con tu mente: que tiene que cambiar para que puedas mover o configurar tu mundo de la forma que desees.

Además de estar relacionado con la sanación, es en tu cuarto oscuro subconsciente donde se produce tu riqueza. Para ver cómo la abundancia se convierte en la tónica de tu vida, lo primero que tienes que procurar es hacer rico al subconsciente. He aquí la clave.

A medida que vayas conociendo mejor las leyes de la mente, creerás y sabrás de manera rotunda que, independientemente de las situaciones económicas, de las fluctuaciones del mercado de valores, de la depresión, de las huelgas, de la guerra o de cualquier otra condición o circunstancia, tú estarás siempre ampliamente surtido. Y lo serás, por la sencilla razón de que has llevado la idea de riqueza a tu subconsciente, de que has surtido tu cuarto oscuro con una imagen de la riqueza. Tendrás que convencer a tu imagen secreta de que el dinero fluirá siempre libremente a lo largo de toda tu vida y de que habrá siempre un maravilloso remanente. Si hubiese una hecatombe financiera el día de mañana y perdiesen su valor todas tus posesiones, tú seguirías con la facultad de atraer el dinero y estarías, por tanto, a salvo.

El cuarto oscuro de tu subconsciente está repleto de nuevas y grandes ideas; debido a esto, no tienes por qué preocuparte en reemplazar a las antiguas. No pierdas más tiempo y empieza a pensar en todo aquello que

sea verdadero, adorable y noble, y verás cómo pronto serás poseedor de estas cualidades. Recuerda que Dios proclamó que todas las cosas son buenas o muy buenas; tú debes hacer lo mismo. Esta forma de pensar hará que sientas un nuevo, sano y profundo respeto por tus pensamientos; asimismo, contribuirá a que te percates que has dejado de ser una víctima de circunstancias en las que, según tú, no habías intervenido para nada.

1

Hay una cámara del tesoro en tu interior

La tendencia de tu mente subconsciente es siempre en pro de la vida. El objeto de tu trabajo es, pues, la mente consciente. Provee a tu mente consciente con premisas que impliquen una verdad. Tu subconsciente sólo reproduce de acuerdo con tus patrones mentales habituales.

Tienes infinitas riquezas a tu alcance. Para conseguirlas, lo único que tienes que hacer es abrir los ojos de tu mente y contemplar la gruta del tesoro infinito que hay en tu interior. Hay un almacén dentro de ti del que puedes extraer todo lo que necesites para vivir una vida gloriosa, placentera y abundante.

Mucha gente no puede aprovechar su propio potencial porque no conoce la existencia de esta Inteligencia Infinita y amor sin límites de su interior. Cualquier cosa que quieras, la puedes sacar de ahí.

Un trozo de hierro magnético puede levantar unas doce veces su propio peso. Pero si ese mismo trozo de hierro no está imantado, no levantará siquiera una pluma.

Del mismo modo, hay dos clases de personas. Aquellas que son magnéticas y están llenas de confianza y fe. Ellas saben que han nacido para tener éxito.

Otros, tantos otros, no están imantados. Están llenos de miedos y dudas. Cuando les llega una oportunidad, dicen: «¿Y si fracaso? Podría perder mi dinero. La gente se reirá de mí». La gente de esta clase no llegará muy lejos en la vida. Su miedo a avanzar les hace quedarse simplemente donde están.

Puedes convertirte en una persona magnética cuando descubras y pongas en práctica el mayor secreto de todos los tiempos.

EL MAYOR SECRETO DE TODOS LOS TIEMPOS

Supón que alguien te pide que nombres el mayor secreto de todos los tiempos. ¿Qué responderías? ¿La energía atómica? ¿Los viajes interplanetarios? ¿Los agujeros negros? No, no es ninguna de esas cosas. Entonces, ¿cuál es el mayor secreto de todos los tiempos? ¿Dónde se puede encontrar? ¿Cómo se puede llegar a comprender y poner en acción?

La respuesta es extraordinariamente sencilla. Este secreto es el maravilloso poder milagroso que se encuentra en tu propia mente subconsciente. Este es el último lugar donde la mayoría de la gente lo

buscaría, y esa es la razón por la que pocos lo encuentran.

EL MARAVILLOSO PODER DE TU SUBCONSCIENTE

Una vez que aprendas a contactar y liberar el poder oculto de tu mente subconsciente, podrás dar a tu vida más poder, más riquezas, más salud, más felicidad y más placer.

No necesitas adquirir este poder. Ya lo posees, pero tendrás que aprender a usarlo. Tendrás que entenderlo para poder aplicarlo en todas las facetas de tu vida.

Si sigues los sencillos procesos y técnicas que se explican en este libro, adquirirás el conocimiento y la comprensión necesarios. Podrás inspirarte en una nueva luz, y podrás generar una nueva fuerza que te permita realizar todo lo que esperabas y hacer que tus sueños se hagan realidad. Decídete a hacer que tu vida sea más grandiosa, más noble y más rica que nunca.

En las profundidades de tu subconsciente yacen la sabiduría infinita, el poder infinito y un suministro infinito de todo lo que es necesario. Están ahí esperando a que tú los desarrolles y los realices. Si empiezas ahora a reconocer estas potencialidades de las profundidades de tu mente, tomarán forma en el mundo exterior.

Siempre que seas receptivo y de mente abierta, la Inteligencia Infinita de tu mente subconsciente te revelará todo lo que necesites saber, en cualquier momento y en cualquier lugar. Puedes recibir nuevas ideas y pensamientos, realizar nuevos inventos, hacer nuevos descubrimientos, crear nuevas obras de arte. La Inteligencia Infinita de tu subconsciente te dará acceso a nuevas y maravillosas formas de conocimiento. Deja que se revele ante ti, y te abrirá el camino hacia la expresión perfecta y hacia el lugar en el que está aposentada la verdad en tu vida.

Mediante la sabiduría de tu mente subconsciente puedes atraer al compañero o compañera ideal, así como al socio adecuado para tus negocios. La sabiduría te puede enseñar cómo conseguir todo el dinero que necesites y darte la libertad económica para ser, hacer y vivir como anhelas.

Tienes derecho a descubrir este mundo interno de pensamiento, sentimiento y poder, de luz, amor y belleza. Aunque invisibles, sus fuerzas son poderosas. En tu mente subconsciente encontrarás las soluciones a todos tus problemas y las causas de todos los efectos. Una vez que aprendas a manejar todos estos poderes ocultos, estarás en posesión del poder y la sabiduría necesarios para avanzar con abundancia, seguridad, placer y dominio.

He visto al poder del subconsciente levantar a personas postradas en un estado de incapacidad física, volviéndolos sanos, vitales y fuertes de nuevo. Sus mentes les hicieron libres para salir al mundo a experimentar la felicidad, la salud y la alegría de vivir. Hay una milagrosa fuerza curativa

en tu subconsciente que puede sanar las mentes preocupadas y los corazones rotos. Puede abrir las puertas de la prisión de la mente y liberarte. Te puede librar de todos los tipos de ataduras materiales y físicas.

LA NECESIDAD DE UNA BASE DE TRABAJO

Si quieres progresar en cualquier campo de estudio, hay un primer paso imprescindible. Debes descubrir una base de trabajo que sea universal en su aplicación. Antes de llegar a manejar tu mente subconsciente con habilidad, debes comprender sus principios. Una vez que hayas conseguido eso, puedes practicar sus poderes sabiendo los resultados que obtendrás a ciencia cierta. Puedes aplicar estos poderes con los propósitos y objetivos concretos que te hayas propuesto.

Durante muchos años practiqué la profesión de químico. Una de las primeras cosas que aprendí durante mi formación es que al combinar dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, el resultado es agua —no ocasionalmente o la mayoría de las veces: *siempre*—. Si tomas un átomo de oxígeno y un átomo de carbono y los combinas, el resultado será monóxido de carbono, un gas venenoso. Pero si añades otro átomo de oxígeno, obtendrás anhídrido carbónico, un gas inocuo para los animales y vital para las plantas. Estos hechos son universales e inamovibles. Son lo que llamamos *principios.*

Los principios de la química, la física y las matemáticas no difieren en su funcionamiento de los principios de tu mente subconsciente. Si quieres utilizar las fuerzas físicas o químicas, tienes que aprender los principios de esas disciplinas. Si quieres utilizar la fuerza de tu mente subconsciente, tienes que aprender sus principios.

Veamos el principio generalmente aceptado de que *el agua busca su nivel.* Este es un principio universal. Se cumple con el agua en todas partes y en todo momento, y con todos los líquidos que se comportan igual que el agua.

Los antiguos egipcios conocían este principio. Lo usaron para construir los cimientos de las pirámides perfectamente nivelados. Hoy día, los ingenieros lo usan al planificarlo todo, desde un sistema de riego hasta una central hidroeléctrica.

O veamos el principio: *La materia se expande al calentarse.* Esto es verdad en todas partes, y en todo momento y bajo cualquier circunstancia. Si calientas un trozo de acero, se expandirá, ya provenga el acero de China, Inglaterra, la India o de una estación espacial en órbita.

La materia se expande al calentarse… Esta es una verdad universal. También es una verdad universal que cualquier cosa que imprimas en tu mente subconsciente será expresada en la pantalla del espacio como condición, experiencia y hecho real.

Tu oración será atendida porque tu mente subconsciente es principio; y

por principio yo entiendo el modo en que una cosa funciona. Por ejemplo, un importante principio de la electricidad es que esta funciona desde un potencial más alto a uno más bajo. Cuando enciendes una lámpara o cocinas en una placa eléctrica no cambias este principio. No, lo que haces es *usar* ese principio. Cooperando con la naturaleza, puedes crear nuevos inventos y hacer descubrimientos que beneficien a la humanidad de muchas formas.

Tu mente subconsciente es principio. Funciona de acuerdo con la ley de la fe. Debes saber qué es la fe, por qué funciona y cómo funciona. La Biblia lo dice de una forma sencilla, clara y hermosa:

En verdad os digo, que quien dijere a este monte: «Quítate de ahí y échate al mar», sin titubear interiormente, sino creyendo que lo que dice se hará, lo obtendrá. Por eso, os digo que todo lo que pidiereis orando, creed que lo obtuvisteis ya, y se os dará.

MARCOS 11, 23-24

La ley de tu mente es la ley de la fe. Esto significa creer en la forma en que trabaja tu mente, creer en la fe misma. La fe de tu mente es el pensamiento de tu mente, justo eso y nada más.

Todas tus experiencias, vivencias, condiciones y actos son producto de tu mente subconsciente en respuesta a tus pensamientos. Recuerda: no es la cosa en la que crees, sino la fe que hay en tu propia mente lo que produce los resultados. Deja de aceptar las falsas creencias, opiniones, supersticiones y miedos que amenazan a la humanidad. Empieza a creer en las verdades eternas de la vida que nunca cambian. En ese momento empezarás a moverte hacia delante, hacia arriba y hacia Dios.

Todos aquellos que lean este libro y apliquen fielmente los principios de la mente subconsciente que en él se exponen adquirirán la capacidad de rezar científicamente y de forma eficaz por ellos mismos y por otros. Tu oración obtendrá respuesta de acuerdo con la ley universal de *acción y reacción.* Aunque sea acción incipiente. La reacción es la respuesta de tu subconsciente que corresponde a la naturaleza de tu pensamiento. Llena tu mente con los conceptos de armonía, salud, paz y buena voluntad, y ocurrirán milagros en tu vida.

Ya sea el objeto de tu fe verdadero o falso, obtendrás resultados. Tu mente subconsciente responde al pensamiento que ocupa tu mente. Por tanto, será suficiente con considerar a la fe como un pensamiento que está en tu mente.

Ten presente que puedes rehacerte tú mismo dándole una nueva estructuración a tu mente subconsciente.

LA DUALIDAD DE LA MENTE

Sólo tienes una mente, pero esa mente posee dos partes funcionales distintas. La frontera que las separa es bien conocida para los que estudian

la mente. Las dos funciones de la mente son esencialmente distintas una de la otra. Cada una tiene sus atribuciones y poderes propios.

Se han usado muchos nombres para distinguir las dos funciones de la mente. Entre ellos están «mente objetiva y mente subjetiva», «consciente y subconsciente», «sueño y vigilia», «el yo superficial y el yo profundo», «la mente voluntaria y la mente involuntaria», «la mente femenina y la mente masculina», y muchos otros. Todos ellos, cualesquiera que sean sus implicaciones, son reconocimientos de esta dualidad esencial.

A lo largo de este libro utilizo los términos «consciente» y «subconsciente» para representar la naturaleza dual de la mente. Si otros nombres te parecen más naturales, úsalos sin ningún problema. El punto de partida importante es reconocer y aceptar la doble naturaleza de la mente.

LAS MENTES CONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE

Una forma estupenda de empezar a conocer las dos funciones de tu mente es verla como un jardín. Tú eres el jardinero. Estás plantando semillas de pensamiento en tu mente subconsciente todo el día. La mayoría del tiempo no te das siquiera cuenta de que lo estás haciendo, porque las semillas se basan en tus pensamientos habituales. Según siembres en tu mente subconsciente, así cosecharás en tu cuerpo y en tu entorno.

Imagínate a tu mente subconsciente como una porción de tierra fértil que ayudará a todo tipo de semillas a germinar y florecer, ya sean buenas o malas. Si siembras espinos, ¿cosecharás uvas? Si siembras cardos, ¿recogerás higos? Todo pensamiento es una causa, y todo estado posterior es un efecto. Por eso es imprescindible que te hagas cargo de tus pensamientos. De ese modo, sólo producirás estados deseables.

Empieza ahora a plantar pensamientos de paz, felicidad, buenas acciones, buena voluntad y prosperidad. Piensa con tranquilidad y convicción en esas cualidades. Acéptalas por completo en tu razonamiento consciente. Continúa plantando esas maravillosas semillas de pensamiento en el jardín de tu mente, y tendrás una cosecha gloriosa.

Cuando tu mente piensa de forma correcta, cuando entiendes la verdad, cuando los pensamientos depositados en tu mente subconsciente son constructivos, armoniosos y apacibles, el poder mágico de tu subconsciente responderá. Te proporcionará estados armoniosos, entornos agradables y todo lo mejor. Una vez que empieces a controlar tus procesos de pensamiento, podrás aplicar los poderes del subconsciente a cualquier problema o dificultad. Estarás, de hecho, cooperando conscientemente con el poder infinito y la ley omnipotente que gobierna todas las cosas.

Mira a tu alrededor. Dondequiera que vivas, cualquiera que sea el círculo social al que pertenezcas, verás que la inmensa mayoría de la gente vive en el mundo externo. Aquellos que son más ilustrados, sin embargo, están intensamente implicados con el mundo interno. Ellos se dan cuenta

—como harás tú— que el mundo interno *crea* el mundo externo. Tus pensamientos, sentimientos e imágenes visualizadas son el principio organizador de tu experiencia. El mundo interno es el único poder creativo. Todo lo que encuentras en el mundo exterior ha sido creado por ti en el mundo interior de tu mente, ya sea consciente o inconscientemente.

Una vez que aprendas la verdad sobre la interacción de tus mentes consciente y subconsciente, podrás transformar toda tu vida. Si quieres transformar los estados externos, tendrás que transformar la causa. La mayoría de la gente intenta transformar los estados y circunstancias externos trabajando directamente sobre esos estados y circunstancias. Esto es una terrible pérdida de tiempo y esfuerzo. No consiguen ver que sus estados fluyen de una causa. Para acabar con la discordia, la confusión, las privaciones y las limitaciones de tu vida, debes eliminar la causa. Esa causa es la forma en que utilizas tu mente consciente, los pensamientos e imágenes que introduces en ella. Cambia la causa y cambiarás el efecto. Es así de sencillo.

Todos vivimos en un mar insondable de riquezas infinitas. Tu subconsciente es muy sensible a tus pensamientos conscientes. Esos pensamientos conscientes son la matriz a través de la que fluyen la Inteligencia Infinita, la sabiduría, las fuerzas vitales y las energías de tu subconsciente. Da forma a esa matriz en una dirección más positiva, y estarás dando una nueva dirección a esas energías para tu gran beneficio.

Cada capítulo de este libro ilustra de forma concreta y específica la forma de aplicar las leyes de la mente. Una vez que aprendas a usar esas técnicas, experimentarás abundancia en lugar de pobreza, sabiduría en lugar de superstición e ignorancia, paz en lugar de lucha interna, éxito en lugar de fracaso, alegría en lugar de tristeza, luz en lugar de oscuridad, armonía en lugar de discordia, fe y confianza en lugar de miedo. ¿Puede haber bendiciones más maravillosas que estas?

La mayoría de los grandes científicos, artistas, poetas, cantantes, escritores e inventores han tenido un profundo conocimiento del funcionamiento de las mentes consciente y subconsciente. Eso fue lo que les dio el poder para conseguir sus metas.

En cierta ocasión, el gran tenor Enrico Caruso sufrió un ataque de miedo escénico. Los espasmos causados por el miedo intenso le provocaron una contractura en los músculos de la garganta. Sentía sus cuerdas vocales paralizadas, inútiles. Se quedó entre bambalinas, ya vestido para actuar, con el rostro empapado en sudor. Se suponía que iba a salir a cantar al escenario en tan sólo un momento ante una multitudinaria y expectante audiencia.

Tembloroso, dijo: «No puedo cantar. Se van a reír de mí. Mi carrera está acabada».

Se dio la vuelta para regresar a su camerino, pero de repente se paró y gritó: «Mi Pequeño Yo está intentando matar a mi Gran Yo».

Se giró hacia el escenario otra vez y se irguió más alto. «Sal de aquí», ordenó, dirigiéndose a su Pequeño Yo. «El Gran Yo quiere cantar a través mío».

Con el «Gran Yo», Caruso quería decir el poder ilimitado y la sabiduría de su mente subconsciente. Empezó a gritar: «¡Fuera, fuera, el Gran Yo va a cantar!». Su mente subconsciente respondió liberando sus fuerzas vitales internas. Cuando sonó la llamada, salió al escenario y cantó de forma majestuosa y gloriosa. Cautivó a la audiencia.

Por lo que has leído hasta ahora, puedes ver que Caruso entendía los dos niveles de la mente —el consciente o racional y el subconsciente o irracional—. Tu mente subconsciente es reactiva. Responde a la naturaleza de los pensamientos. Cuando la mente consciente (el «Pequeño Yo» de Caruso) está aterrada, preocupada o sufre ansiedad, las emociones negativas que se crean en la mente subconsciente (el «Gran Yo») son liberadas e inundan la mente consciente con una sensación de pánico, aprensión y desesperación. Cuando esto te ocurra, puedes seguir el ejemplo del gran Caruso. Puedes hablar de forma autoritaria a las emociones irracionales que se han generado en las profundidades de tu mente. Puedes decir: «Calma, tranquilo, tengo el control. Debes obedecerme. Estás sujeto a mis órdenes. No puedes inmiscuirte donde no te pertenece».

Te fascinará ver lo que ocurre cuando le hables autoritariamente y con convicción al movimiento irracional de tu yo profundo. Tu mente se inundará de armonía y paz. El subconsciente está *subordinado* a la mente consciente. Por eso se llama *subconsciente* o *subjetivo.*

DIFERENCIAS NOTABLES Y MODOS DE FUNCIONAMIENTO

La mente consciente es como el timonel o el capitán en el puente de un barco. Él dirige el barco. Él da órdenes a los hombres de la sala de máquinas. Ellos, por su parte, controlan las calderas, instrumentos, indicadores, etcétera. Los hombres de la sala de máquinas no saben dónde van; cumplen órdenes. Se irían contra las rocas si el hombre del puente diera instrucciones defectuosas o equivocadas, basadas en sus cálculos con la brújula, el sextante y otros instrumentos. Los hombres de la sala de máquinas le obedecen porque él está al mando. Puesto que se supone que sabe lo que hace, los miembros de la tripulación no replican al capitán; simplemente cumplen sus órdenes.

El capitán es el amo del barco y lo que él decreta se lleva a cabo. Del mismo modo, tu consciente es el capitán de tu barco —tu cuerpo, tu entorno y todo lo que te concierne—. Tu subconsciente acata las órdenes que le das, de acuerdo con lo que tu consciente cree y acepta como verdadero. No cuestiona las órdenes o la base sobre la que se dan.

Si te repites a ti mismo: «No puedo permitírmelo», tu mente subconsciente te toma la palabra. Se encarga de que no estés en condiciones de comprar lo que quieres. Mientras sigas diciendo: «No puedo permitirme esas vacaciones, ese coche, esa casa», puedes estar seguro que tu mente subconsciente cumplirá tus órdenes. Pasarás por la vida experimentando la carencia de todas estas cosas, y creerás que las circunstancias son las culpables. No se te ocurrirá que tú mismo creaste esas circunstancias mediante tus propios pensamientos, incrédulos y negativos.

La Nochebuena pasada, una chica llamada Nina W., estudiante en la Universidad de California del Sur, iba paseando por una zona de compras para gente de clase alta en Beverly Hills. Su mente estaba llena de expectación. Estaba a punto de pasar las vacaciones con su familia en Buffalo, Nueva York.

Al pasar junto a un escaparate, un bonito bolso de piel español le llamó la atención. Lo miró con anhelo, pero entonces vio el precio y suspiró.

Estaba a punto de decirse a sí misma: «Nunca podría permitirme un bolso tan caro».

Entonces recordó algo que me había oído decir en una de mis conferencias: «Nunca termines una afirmación negativa. Dale la vuelta de inmediato, y ocurrirán maravillas en tu vida».

Mirando a través del cristal, dijo: «Ese bolso es mío. Está en venta. Lo acepto mentalmente, y mi subconsciente se encargará de que lo reciba».

Más tarde, ese mismo día, Nina se encontró con su prometido para una cena de despedida. Él llegó con un regalo elegantemente envuelto bajo el brazo. Conteniendo el aliento, ella lo desenvolvió. Ahí estaba el bolso de piel que ella había estado contemplando en el escaparate y había identificado como suyo esa misma mañana. Después había traspasado el asunto a su mente profunda, que tiene el poder de la consecución.

Más tarde, Nina me dijo: «No tenía dinero para comprar ese bolso, y aun así es mío. He aprendido dónde encontrar dinero y todo lo que necesite, no en vano llevo dentro de mí una fuente inagotable de eternidad».

CÓMO RESPONDIÓ SU SUBCONSCIENTE

Hace unos meses recibí una carta de una mujer llamada Ruth A., que había asistido a mis conferencias. Decía así:

Tengo setenta y cinco años, soy viuda con hijos adultos. Vivía sola, de una pequeña pensión y la Seguridad Social. Mi vida parecía infructuosa y sin esperanzas. Entonces recordé su conferencia sobre los poderes de la mente subconsciente. Usted dijo que las ideas podían llevarse a la mente subconsciente por repetición, fe y esperanza. ¿Podía ser verdad? Decidí intentarlo. No tenía nada que perder.

Comencé a repetir con frecuencia y con todo el sentimiento que podía:

«Soy necesaria. Soy amada. Estoy felizmente casada con un hombre amable, cariñoso y de mente espiritual. Tengo seguridad y me siento realizada».

Seguí haciendo esto muchas veces al día durante unas dos semanas. Un día, en la farmacia de la esquina, me presentaron a un farmacéutico retirado. Encontré que era amable, comprensivo y muy religioso. Era la respuesta perfecta a mi oración. Al cabo de una semana me pidió que me casara con él. Ahora estamos de luna de miel en Europa. Sé que la inteligencia de mi mente subconsciente nos unió dentro de un orden divino.

Ruth descubrió la fuente inagotable de riquezas que tenía dentro de ella. Sintió en su corazón que su oración era verdadera, y su afirmación se hundió por ósmosis en su mente subconsciente, que es el medio creativo. En el momento en que consiguió una incorporación subjetiva, su mente subconsciente le proporcionó una respuesta mediante la ley de la atracción. Su mente profunda, llena de sabiduría e inteligencia, les unió a ella y a su marido siguiendo un orden divino.

Asegúrate de meditar sobre esto:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

IDEAS PARA RECORDAR

1. La fuente inagotable de riquezas está en tu interior. Busca dentro de ti la respuesta a lo que deseas de corazón.

2. El gran secreto que poseyeron los grandes hombres de todos los tiempos era su habilidad para contactar y liberar los poderes de su mente subconsciente. Tú puedes hacer lo mismo.

3. Tu subconsciente tiene la respuesta a todos los problemas. Si sugestionas tu subconsciente antes de dormir: «Quiero despertarme a las seis en punto», te despertará a esa hora exacta.

4. Tu mente subconsciente es la creadora de tu cuerpo y puede curarte. Acúnate a ti mismo todas las noches con la idea de una salud perfecta, y tu subconsciente, siendo tu fiel sirviente, te obedecerá.

5. Todo pensamiento es una causa y todo estado es un efecto.

6. Si quieres escribir un libro, escribir una obra de teatro estupenda o dar un discurso mejor a tu audiencia, transmite la idea con amor y sentimiento a tu mente subconsciente, y ésta responderá de forma apropiada.

7. Eres como un capitán gobernando un barco. Tienes que dar las órdenes correctas, o el barco naufragará. Del mismo modo, tú debes dar las órdenes correctas (pensamientos e imágenes) a tu mente subconsciente, que controla y gobierna todas tus experiencias.

8. Nunca uses expresiones como «No puedo permitírmelo» o «No puedo hacerlo». Tu mente subconsciente te toma la palabra. Se encargaría de que no tuvieras el dinero o la capacidad para hacer lo que quieres. Afirma: «Puedo hacerlo todo mediante el poder de mi mente subconsciente».

9. La ley de la vida es la ley de la fe. La fe es un pensamiento de tu mente. No creas en cosas que te dañen o te hieran. Cree en el poder de tu subconsciente para curarte, inspirarte, fortalecerte y hacerte prosperar. Se te concederá de acuerdo con tu fe.

10. Cambia tus pensamientos y cambiarás tu destino.

Eres el capitán de tu alma (de tu mente subconsciente) y el dueño de tu destino. No te olvides de que tienes la facultad de elegir. ¡Opta por la vida! ¡Opta por la salud! ¡Opta por la felicidad!

2

Cómo funciona tu mente

Cualquier cosa que tu mente consciente asuma y crea verdadera, tu mente subconsciente la aceptará y la llevará a cabo. Cree en la buena fortuna, en la orientación divina, en la acción correcta y en todas las bendiciones de la vida.

Tu mente es tu posesión más valiosa. Siempre está contigo, pero sus poderes más asombrosos sólo serán tuyos cuando aprendas a utilizarla. Como ya hemos visto, hay dos niveles en la mente —el nivel consciente o racional y el nivel subconsciente o irracional—. Pensamos con la mente consciente, y cualquier cosa que pensemos con frecuencia se hunde en la mente subconsciente, que entonces inicia un proceso de creación de acuerdo con la naturaleza de esos pensamientos conscientes. En la mente subconsciente es donde radican las emociones. Es la parte creativa de la mente. Si tienes buenos pensamientos, entonces se producirá el bien; si tienes malos pensamientos, entonces se producirá el mal. Así es como trabaja tu mente.

La cuestión más importante a recordar es esta: una vez que el subconsciente acepta una idea, comienza a ejecutarla. El hecho de que la ley del subconsciente funcione del mismo modo con ideas buenas o malas es una verdad asombrosa y sutil. Esta ley, cuando se aplica de forma negativa, es la causa del fracaso, la frustración y la infelicidad. Sin embargo, cuando tus pensamientos habituales son armoniosos y constructivos, disfrutas de una salud de hierro, del éxito y la prosperidad.

La tranquilidad mental y un cuerpo sano son inevitables una vez que empiezas a pensar y sentir del modo correcto. Cualquier cosa que afirmes mentalmente y sientas como verdadera, será aceptada por tu mente subconsciente y hecha realidad en tu experiencia por ella. Lo único que tienes que hacer es conseguir que tu mente subconsciente acepte tu idea. Cuando eso ocurra, la ley de tu mente subconsciente te traerá la salud, la paz y la prosperidad que deseas. Tú das la orden o decreto, y tu subconsciente reproducirá fielmente la idea impresa sobre él.

La ley de tu mente es esta: la reacción o respuesta obtenida de tu mente subconsciente estará determinada por la naturaleza del pensamiento o idea que tienes en tu mente consciente.

Los psicólogos y psiquiatras señalan que cuando los pensamientos son traspasados a la mente subconsciente, se graban impresiones en las células

del cerebro. Tan pronto como tu subconsciente acepte una idea, procederá a efectuarla de inmediato. Trabajando por asociación de ideas, el subconsciente utiliza cada pizca de conocimiento que hayas adquirido a lo largo de toda tu vida para conseguir sus objetivos. Se nutre del poder, la energía y sabiduría infinitos de tu interior. Alinea todas las leyes de la naturaleza para conseguir su propósito. A veces parece dar una solución inmediata a tus dificultades, pero en otras ocasiones puede tardar días, semanas o incluso más tiempo. *Sus caminos no se pueden explicar.*

LAS DIFERENCIAS ENTRE CONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE

Debes recordar que el consciente y el subconsciente no son dos mentes. Son simplemente dos esferas de actividad de una sola mente. Tu mente consciente es la mente del razonamiento. Es la fase de la mente que escoge. Por ejemplo, tú eliges tus libros, tu casa y a tu compañero o compañera en la vida. Tomas todas tus decisiones con tu mente consciente. Por otro lado, sin ningún acto consciente por tu parte, tu corazón sigue latiendo de forma automática, y las funciones vitales de la digestión, la circulación y la respiración son realizadas por tu mente subconsciente mediante procesos que son independientes de tu control consciente.

Tu mente subconsciente aceptará lo que se imprima en ella o lo que creas de forma consciente. No razona las cosas igual que tu consciente, y no tiene la capacidad de argumentar de forma controvertida. Tu mente subconsciente es como tierra fértil que admite cualquier tipo de semilla, buena o mala. Tus pensamientos son activos; son como las semillas. Los pensamientos negativos, destructivos, continúan trabajando de forma negativa en tu mente subconsciente. Tarde o temprano, emergerán a la superficie y tomarán forma de experiencia externa que corresponde con sus contenidos.

Recuerda: tu mente subconsciente no se para a comprobar si tus pensamientos son buenos o malos, verdaderos o falsos. Responde de acuerdo con la naturaleza de tus pensamientos o sugestiones. Por ejemplo, si asumes conscientemente que algo es verdad, incluso aunque fuera mentira, tu mente subconsciente lo aceptará como verdadero y producirá los resultados necesariamente implicados *porque* lo asumiste conscientemente como verdadero.

EXPERIMENTOS DE LOS PSICÓLOGOS

Los psicólogos y otros científicos han realizado incontables experimentos con personas en trance hipnótico. Estos estudios demuestran claramente que la mente subconsciente no hace las selecciones y comparaciones necesarias para el proceso del razonamiento. Tu mente subconsciente aceptará cualquier sugestión, aunque sea falsa. Habiendo aceptado una sugestión, responderá de acuerdo con la naturaleza de esa sugestión dada.

Para ilustrar lo sugestionable que es tu mente subconsciente, si un hipnotizador sugestiona a un sujeto diciéndole que es Napoleón Bonaparte, o incluso un gato o un perro, el sujeto se comportará como tal de forma inimitable. Su personalidad es otra en ese momento. Cree ser lo que el hipnotizador le dice que es.

Un hipnotizador hábil puede sugestionar a uno de sus estudiantes con que le pica la espalda, a otro que su nariz está sangrando, a otro que es una estatua de mármol, a otro que se está congelando y que la temperatura está por debajo de los cero grados. Cada uno se comportará de acuerdo con su sugestión, totalmente ignorante de aquellos elementos que le rodean pero que no se corresponden con su sugestión hipnótica.

Estas simples muestras retratan claramente la diferencia entre la mente consciente y razonadora y tu mente subconsciente, que es impersonal, no selectiva y que acepta como verdadera cualquier cosa que tu consciente admita como tal. De ahí la importancia de seleccionar pensamientos, ideas y premisas que beneficien, sanen, inspiren y llenen de felicidad tu alma.

CLARIFICACIÓN DE LOS TÉRMINOS

MENTE OBJETIVA Y *MENTE SUBJETIVA*

Porque trata con objetos externos, a veces se llama «mente objetiva» a la mente consciente. La mente objetiva es conocedora del mundo objetivo. Sus medios de observación son tus cinco sentidos. Tu mente objetiva es tu guía y director en tu contacto con tu entorno. Adquieres conocimiento a través de los cinco sentidos. Tu mente objetiva aprende mediante la observación, la experiencia y la educación. Como se señaló anteriormente, la mayor función de la mente objetiva es la del razonamiento.

Suponte que eres uno de los cientos de miles de turistas que visitan el Gran Cañón todos los años. Llegarías a la conclusión de que es una de las maravillas naturales más asombrosas del mundo. Esta conclusión estaría basada en la observación de su increíble profundidad, las complejas estructuras de las formaciones rocosas, el bello juego de colores entre los diferentes estratos geológicos. Este es trabajo de tu mente objetiva.

La mente subconsciente recibe a menudo el nombre de «mente subjetiva». Tu mente subjetiva conoce el medio que la rodea, pero no mediante los sentidos físicos. Tu mente subjetiva percibe por intuición. Es donde radican tus emociones y el almacén de la memoria. El subconsciente realiza sus funciones más importantes cuando los sentidos objetivos no están funcionando. En otras palabras, es esa inteligencia que se da a conocer cuando la mente objetiva está en suspenso o en un estado de sueño.

Tu mente subjetiva ve sin necesidad de los órganos naturales de la visión. Tiene la capacidad de la clarividencia y la audición preclara: puede ver y oír acontecimientos que ocurren en otro lugar. Tu mente subjetiva puede abandonar tu cuerpo, viajar a tierras distantes, y traer de vuelta

información que es a menudo la más fidedigna y exacta. Con tu mente subjetiva puedes leer los pensamientos de otras personas, leer el contenido de sobres cerrados o introducir información en el disco de un ordenador sin usar un transmisor de discos.

Una vez que entendemos la interacción de las mentes objetiva y subjetiva, estamos en mejores condiciones para aprender el verdadero arte de la oración.

Tu mente subconsciente no tiene la capacidad de argumentar o discutir lo que se le dice. Si le das información errónea, la aceptará como verdadera. Entonces trabajará para hacer que esa información sea correcta. Hará que tus sugestiones, *incluso aquellas que sean falsas,* pasen a ser condiciones, experiencias y acontecimientos reales.

Todo lo que te ha acaecido, ha ocurrido a causa de los pensamientos impresos en tu mente subconsciente mediante la fe. Si has comunicado conceptos equivocados o distorsionados a tu mente subconsciente, es de la máxima urgencia e importancia que los corrijas. La forma segura de hacerlo es dando repetidamente pensamientos armoniosos y constructivos a tu mente subconsciente. Al repetirlos frecuentemente, tu mente subconsciente los aceptará. De este modo, puedes formar nuevos hábitos de pensamiento y vida más sanos, puesto que en tu mente subconsciente es donde radican los hábitos.

Los pensamientos habituales de tu mente consciente hacen profundos surcos en tu mente subconsciente. Si tus pensamientos habituales son armoniosos, apacibles y constructivos, tu subconsciente responderá creando armonía, paz y condiciones constructivas.

¿Has caído en las garras del miedo, la preocupación y otras formas de pensamiento destructivo? El remedio es reconocer el poder de tu subconsciente y decretar libertad, felicidad y salud perfecta. Tu subconsciente, siendo creativo y de origen divino, comenzará a crear la felicidad y la libertad que has decretado.

EL TREMENDO PODER DE LA SUGESTIÓN

Como puedes ver por lo que hemos analizado hasta ahora, tu mente consciente es el «vigilante de la puerta». Una de sus funciones primordiales es proteger a tu mente subconsciente de falsas impresiones. La razón de que esto sea tan importante nos lleva a una de las leyes básicas de la mente: tu mente subconsciente es muy sensible a la sugestión.

Como sabes, tu mente subconsciente no hace comparaciones ni contrasta informaciones. No razona o piensa las cosas por sí misma. Esta última función corresponde a tu mente consciente. No, tu mente subconsciente tan sólo reacciona a lo que es impreso en él por tu consciente. No escoge o selecciona entre distintas formas de actuar. Sencillamente toma lo que se le da.

La sugestión es una fuerza tremendamente poderosa. Imagina que estás a bordo de un barco que se balancea un poco de un lado a otro. Te acercas a un pasajero de aspecto tímido, y le dices: «Vaya, no tiene usted buen aspecto. ¡Se está poniendo verde! Me temo que se va a marear. ¿Quiere que le ayude a ir a su camarote?».

El pasajero palidece. La sugestión que acabas de darle acerca del mareo típico de los viajeros marítimos enlaza con sus propios miedos o aprensiones. Te permite que le acompañes al camarote, y una vez allí tu sugestión negativa, que él ha aceptado, se hace realidad.

REACCIONES DIFERENTES A LA MISMA SUGESTIÓN

Es importante darse cuenta de que personas distintas reaccionan de forma diferente a una misma sugestión. Esto ocurre porque tienen distintos condicionantes o creencias subconscientes.

Supón que, en lugar de escoger a otro pasajero del barco, te acercas a un miembro de la tripulación, y le dices: «Oye, amigo, tienes mala cara. ¿Crees que te vas a marear?».

Dependiendo del temperamento del marinero, o bien se reirá de tu inocente broma o bien te dirá que te largues de allí. Tu sugestión no tiene poder sobre él porque la idea de los mareos en el mar estaba asociada en su mente con su propia inmunidad a ellos. Por tanto, no provocó miedo o preocupación, sino confianza en sí mismo.

Un diccionario te dirá que sugestión es la idea puesta en la mente de alguien. Es el proceso mental por el cual el pensamiento o idea que ha sido sugerido es recogido, aceptado o llevado a efecto. Recuerda: una sugestión no puede imponerse a sí misma en la mente subconsciente contra la voluntad de la mente consciente. Tu mente consciente tiene el poder de rechazar la sugestión.

El marinero no tenía miedo de los mareos en alta mar. Se había convencido a sí mismo de su inmunidad, de forma que la sugestión negativa no tenía absolutamente ningún poder para provocar el miedo. Pero el otro pasajero estaba preocupado por la posibilidad de sentirse enfermo. Por tanto, tu sugestión tuvo poder sobre él.

Todos tenemos nuestros propios miedos, creencias y opiniones. Lo que tenemos asumido gobierna y dirige nuestras vidas. Una sugestión no tiene poder por y en sí misma. Su poder nace del hecho de que la aceptas mentalmente. Sólo en ese momento empiezan tus poderes subconscientes a actuar de acuerdo con la naturaleza de la sugestión.

CÓMO PERDIÓ UN BRAZO

Durante muchos años, y con una cierta regularidad, di en el Caxton Hall, de Londres, una serie de conferencias organizadas por el Foro de la Verdad, institución fundada por mí hace algunos años. El doctor Evelyn Fleet, el director, me habló de un hombre cuya hija sufría artritis reumática

y la dolorosa y desfiguradora enfermedad de la piel llamada psoriasis. Probaron con muchos tratamientos, pero nada de lo que los médicos hacían parecía surtir efecto. El hombre estaba desesperado. Una y otra vez decía, a sí mismo y a sus amigos: «Daría mi brazo derecho por ver a mi hija curada».

De acuerdo con el doctor Fleet, un día la familia salió a dar un paseo en coche. Su coche sufrió una colisión frontal y el padre perdió el brazo derecho a la altura del hombro. Cuando regresó a casa del hospital, descubrió que la artritis y la psoriasis de su hija habían desaparecido.

Debes tener mucho cuidado y dar al subconsciente sólo las sugestiones que te curan, te bendicen, te elevan y te inspiran en todo momento de tu vida. Recuerda: tu mente subconsciente no entiende las bromas. Toma tus palabras al pie de la letra.

CÓMO LA AUTOSUGESTIÓN HACE DESAPARECER EL MIEDO

El término *autosugestión* significa sugerirse algo definido y específico a uno mismo. Como cualquier herramienta, si se usa mal puede causar daños, pero si se usa correctamente puede ser extremadamente útil.

Janet R. era una joven cantante con mucho talento. Recibió una invitación para optar a un importante papel en una ópera. Ansiaba desesperadamente participar en la audición, pero también estaba terriblemente asustada.

En tres ocasiones anteriores, al cantar para directores de ópera, había fracasado. La razón era su miedo al fracaso. Tenía una voz maravillosa, pero había estado diciéndose a sí misma: «Cuando llegue mi turno de cantar, sonaré horrible. Nunca me darán el papel. No les gustaré. Se preguntarán cómo he tenido valor siquiera para intentarlo. Iré, pero sé que será un fracaso total».

Su mente subconsciente aceptó estas autosugestiones negativas como una petición, por lo que procedió a manifestarlas y convertirlas en su experiencia real. La causa era la autosugestión involuntaria. Sus miedos se habían convertido en pensamientos emocionalizados y subjetivados, que a su vez se convirtieron en su realidad.

Esta joven cantante fue capaz de sobreponerse al poder de sus autosugestiones negativas. Lo logró contrarrestándolas con autosugestión *positiva.* Esto es lo que hizo. Tres veces al día, se iba sola a una habitación tranquila. Se sentaba cómodamente en un sillón, relajaba su cuerpo y cerraba los ojos. Apaciguaba su mente y su cuerpo lo mejor que podía. La inmovilidad física favorece la pasividad mental y hace que la mente sea más receptiva a la sugestión.

Para contrarrestar la sugestión del miedo, se repetía a sí misma: «Canto maravillosamente. Estoy tranquila, confiada, serena y calmada». Cada vez que se sentaba repetía estas afirmaciones lenta, tranquilamente y con

sentimiento, entre cinco y diez veces. Realizaba tres de estas sesiones a diario y una antes de irse a dormir.

Transcurrida una semana, estaba completamente preparada y confiada. Cuando el día decisivo llegó, realizó una audición estupenda y le dieron el papel.

Desarrolla un plan bien definido para remitir tus peticiones o deseos a tu mente subconsciente.

Nunca digas «no puedo». Supera este miedo sustituyendo la expresión anterior por esta otra: «Puedo hacer cualquier cosa a través del poder de mi mente subconsciente».

CÓMO RECUPERÓ LA MEMORIA

Una mujer de setenta y cinco años siempre había estado orgullosa de su capacidad para recordar. Como todo el mundo, se olvidaba de algunas cosas de vez en cuando, pero no le daba importancia. Sin embargo, al irse haciendo mayor, comenzó a notarlo y a preocuparse por ello. Cada vez que se olvidaba de algo, se decía: «Debo estar perdiendo la memoria por culpa de la edad».

Como resultado de esta autosugestión negativa, cada vez más nombres y acontecimientos se le iban de la mente. La situación estaba llegando a ser desesperante. Entonces, por suerte, se dio cuenta de cómo se estaba dañando a sí misma. Decidió invertir el proceso.

Cada vez que sentía la tentación de decir «Estoy perdiendo la memoria», se detenía. Lo que es más, invirtió el procedimiento deliberadamente. Varias veces al día puso en práctica esta inducción de autosugestión positiva. Se decía a sí misma:

De hoy en adelante, mi memoria está mejorando en todos los sentidos. Siempre recordaré lo que necesite saber en todo momento y lugar. Las impresiones que reciba serán claras y definidas. Las retendré automáticamente y con facilidad. Cualquier cosa que quiera recordar se presentará en mi mente de inmediato en la forma correcta. Estoy mejorando rápidamente todos los días. Muy pronto mi memoria será mejor de lo que ha sido nunca.

Pasadas tres semanas, su memoria había vuelto a la normalidad.

CÓMO SE SOBREPUSO AL MAL HUMOR

Un hombre cuyo matrimonio y cuya carrera profesional estaban en serio peligro me pidió consejo. El problema de Hugh D. era su constante irritabilidad y su mal humor. Él mismo estaba preocupado por ello, pero si algún otro intentaba discutir el asunto con él, estallaba presa de un gran enfado. Se decía constantemente a sí mismo que todos se metían con él y tenía que defenderse.

Para contrarrestar esta autosugestión negativa, le aconsejé que utilizara la autosugestión positiva. Varias veces al día —mañana, tarde y por la

noche antes de dormir— tenía que repetirse:

De ahora en adelante tendré mejor humor. La alegría, la felicidad y el buen ánimo se están convirtiendo en estados normales de mi mente. Cada día me hago más amable y comprensivo. Seré un centro de alegría y buena voluntad para todos los que me rodean, traspasándoles mi buen humor. Esta forma de ser animada, feliz y alegre se está convirtiendo en mi estado mental normal y natural. Estoy agradecido.

Transcurrido un mes, su esposa y sus compañeros de trabajo comentaban cuánto más fácil era convivir con él ahora.

ALGUNOS COMENTARIOS SOBRE LA HETEROSUGESTIÓN

El término *heterosugestión* significa «sugestiones que provienen de otra persona». Durante todas las épocas y en todas partes del mundo, el poder de la sugestión ha jugado un papel determinante en la vida y el pensamiento de la humanidad. Los credos políticos, las creencias religiosas y las costumbres culturales florecen y se perpetúan a través del poder de la heterosugestión.

La sugestión se puede utilizar como una herramienta para disciplinarnos y controlarnos a nosotros mismos. Sin embargo, también puede ser utilizada para controlar y manejar a otros a quienes no se ha enseñado a comprender las leyes de la mente. En su variante constructiva es maravillosa y magnífica. En sus aspectos negativos es uno de los patrones de respuesta más destructivos de la mente. Sus resultados pueden ser estados duraderos de tristeza, fracaso, sufrimiento, enfermedad y ruina.

¿HAS ACEPTADO ALGUNA DE ESTAS SUGESTIONES NEGATIVAS?

Desde el día que nacemos, nos bombardean con sugestiones negativas. Al no saber contrarrestarlas, las aceptamos inconscientemente y las hacemos realidad en nuestra experiencia.

He aquí algunos ejemplos de sugestiones negativas:

- No puedes.
- Nunca llegarás a nada.
- No debes hacerlo.
- Fracasarás.
- No tienes ninguna posibilidad.
- Estás completamente equivocado.
- Es inútil intentarlo.
- No es lo que sepas, sino a quien conozcas.
- El mundo se está yendo al garete.
- No vale la pena hacer algo; a nadie le importa.
- No tiene sentido intentarlo con tanta vehemencia.
- Ya eres demasiado viejo.
- Las cosas van de mal en peor.

• La vida es un valle de lágrimas.
• El amor es cosa de tontos.
• Está claro: no puedes ganar.
• Ten cuidado, contraerás una terrible enfermedad.
• No te puedes fiar de nadie.

Al aceptar heterosugestiones de este tipo, colaboras en hacerlas realidad. Cuando eras un niño o una niña, estabas indefenso ante las sugestiones de aquellos que eran importantes para ti. No podías hacer nada al respecto. La mente, tanto consciente como subconsciente, era un misterio que ni siquiera te imaginabas que existiera.

Como persona adulta, en cambio, tienes la capacidad de tomar decisiones. Puedes utilizar la autosugestión constructiva, que es una terapia reacondicionadora, para cambiar las impresiones que se te quedaron grabadas en el pasado. El primer paso es estar al tanto de las heterosugestiones que están operando en ti. Si no son examinadas, pueden crear patrones de comportamiento que provoquen el fracaso en tu vida personal y social. La autosugestión constructiva puede liberarte de la masa de condicionantes verbales negativos que de otro modo podrían distorsionar tu patrón de vida, haciendo que el desarrollo de buenos hábitos sea difícil o incluso imposible.

PUEDES CONTRARRESTAR LAS SUGESTIONES NEGATIVAS

Coge el periódico o pon las noticias en tu televisor. Todos los días oyes decenas de historias que pueden sembrar las semillas de la futilidad, el miedo, la preocupación, la ansiedad y la fatalidad inmínente. Si las aceptas y las tomas, esos pensamientos sobre el miedo pueden hacerte perder la voluntad de vivir. Sin embargo, una vez que comprendas que *no tienes* que aceptarlas, se te abrirá una gran cantidad de opciones. Tienes en tu interior el poder para contrarrestar todas estas ideas destructivas, dándole autosugestiones constructivas a tu mente subconsciente.

Comprueba con regularidad las sugestiones negativas que la gente te hace. No tienes que estar a merced de la heterosugestión destructiva. Todos la hemos sufrido cuando éramos niños, adolescentes y adultos. Si miras atrás, podrás recordar fácilmente cómo los padres, familiares, profesores y compañeros contribuyeron a la campaña de sugestiones negativas. Estudia lo que se te dice, examina cuidadosamente su significado oculto, y descubrirás que la mayoría no eran más que una forma de propaganda. Su propósito oculto era —y es— controlarte introduciendo el miedo en ti.

Este proceso de heterosugestión se da en todos los hogares, oficinas, fábricas y asociaciones sociales. Verás que muchas de las sugestiones que la gente te hace, sabiéndolo o no, tienen como propósito hacerte pensar, sentirte y actuar como ellos quieren, de modo que salgan beneficiados, aunque sea destructivo para ti.

CÓMO LA SUGESTIÓN MATÓ A UN HOMBRE

Un familiar lejano mío acudió a una afamada adivinadora en la India y le pidió que le leyera el futuro. La vidente le dijo que tenía problemas de corazón. Predijo que moriría en la siguiente luna nueva.

Mi pariente se quedó estupefacto. Llamó a toda la familia y les contó la predicción. Se entrevistó con su abogado para asegurarse que su testamento estaba al día. Cuando intenté sacarle de su errónea convicción, me dijo que la adivinadora era famosa por tener sorprendentes poderes ocultos. Podía hacer el bien o el mal a aquellos con quien tenía relación. Él estaba convencido de la verdad de esta afirmación.

Según se iba acercando la luna nueva, se recogió más y más en sí mismo. Un mes antes este hombre era feliz, sano, vigoroso y robusto. Ahora era un inválido. En la fecha predicha, sufrió un fatal ataque al corazón. Murió sin saber que él era la causa de su propia muerte.

¿Cuántos de nosotros hemos oído historias similares y hemos temblado un poco al pensar que el mundo está lleno de fuerzas misteriosas e incontrolables? Sí, el mundo está lleno de fuerzas, pero no son misteriosas ni incontrolables. Mi pariente se mató a sí mismo, permitiendo que una poderosa sugestión entrara en su mente subconsciente. Creía en los poderes de la adivinadora, así que aceptó su predicción completamente.

Echemos otro vistazo a lo que ocurrió, sabiendo lo que sabemos sobre cómo funciona la mente subconsciente. *Cualquier cosa que la mente consciente y razonadora que el hombre crea, la mente subconsciente lo aceptará y actuará sobre ello.* Mi familiar estaba en un estado sugestionable cuando fue a ver a la adivinadora. Ella le proporcionó una sugestión muy negativa, y él *la aceptó.* Estaba aterrorizado. Le daba vueltas a su convicción de que iba a morir la próxima luna nueva. Se lo dijo a todo el mundo y se preparó para su fin. Fueron su propio miedo y expectación de su propia muerte, aceptada como verdad por su mente subconsciente, lo que le llevó hasta ella.

La mujer que predijo su muerte no tenía más poder que una piedra o un palo del campo. Su sugestión no tenía el poder para provocar el final que ella sugería. Si él hubiera conocido las leyes de su mente, habría rechazado la sugestión negativa y no habría hecho ningún caso a sus palabras. Podría haber seguido en el negocio de la vida, con la absoluta certeza de que era controlado y gobernado por sus propios pensamientos y sentimientos. La profecía de la vidente habría sido como una pelota de goma lanzada contra un tanque blindado. Él podría haber neutralizado y disipado la sugestión sin ningún daño para sí mismo. En lugar de eso, a causa de la falta de conocimiento y conciencia, permitió que le matara.

Por ellas mismas, las sugestiones de los demás no tienen ningún poder sobre ti. Sea cual fuese el poder que tienen, lo adquieren porque tú se lo das

mediante tus pensamientos. Tienes que dar tu consentimiento mental. Tienes que tener y aceptar el pensamiento. En ese momento se convierte en tu propio pensamiento, y tu subconsciente trabaja para hacerlo realidad en tu experiencia.

Recuerda: tienes la capacidad de elegir. ¡Elige la vida! ¡Elige el amor! ¡Elige la salud!

EL PODER DE UNA PREMISA PRINCIPAL ASUMIDA

Desde los días de la antigua Grecia, los filósofos y los maestros de la lógica han estudiado la forma de razonamiento llamada *silogismo.* Tu mente razona mediante silogismos. En otras palabras, esto significa que cualquier premisa principal que tu consciente asuma como verdadera, determinará la conclusión a que llegue tu mente subconsciente, sin importar cuál sea la cuestión o problema concreto. Si tus premisas son verdaderas, entonces la conclusión *tiene que* ser verdadera.

Por ejemplo:

• Todas las cosas creadas cambiantes y perecederas.

• Las pirámides de Egipto son cosas creadas.

• Luego las pirámides cambiarán y perecerán.

O bien:

• Toda virtud es digna de alabanza.

• La amabilidad es una virtud.

• Luego la amabilidad es digna de alabanza.

En ambos casos, la primera afirmación es conocida como la premisa principal, y la conclusión correcta debe seguir necesariamente a la premisa correcta.

Un profesor de universidad que asistió a algunas de mis conferencias sobre la ciencia de la mente en el ayuntamiento de Nueva York, vino a hablar conmigo más tarde. Me dijo: «En mi vida todo está patas arriba. He perdido la salud, el dinero y los amigos. Todo lo que toco sale mal».

Le expliqué que su problema provenía, lógica y directamente, de su premisa principal autodestructiva. Para cambiar su vida tenía que establecer una nueva premisa principal en su pensamiento. Era necesario que aceptara como verdadera la convicción de que la Inteligencia Infinita de su mente subconsciente le estaba guiando, dirigiendo y haciéndole prosperar espiritual, mental y materialmente. Una vez que lo hiciera, su mente subconsciente le dirigiría automáticamente en sus decisiones de forma sabia, le sanaría y le devolvería la paz y la tranquilidad a su mente.

Este profesor formuló una idea general de cómo quería que fuera su vida. Esta fue su premisa principal:

La Inteligencia Infinita me guía y dirige en todo. Tengo una salud perfecta, y la ley de la Armonía funciona en mi cuerpo y mente. Tengo belleza, amor, paz y abundancia. Los principios de acción correcta y orden

divino gobiernan toda mi vida. Sé que mi premisa principal está basada en las verdades eternas de la vida, y sé, siento y creo que mi mente subconsciente responde de acuerdo con la naturaleza del pensamiento de mi mente consciente.

Tiempo después me envió el siguiente informe de sus progresos: «He repetido las afirmaciones de mi premisa principal lenta, tranquila y amorosamente varias veces al día. Sabía que estaban penetrando profundamente en mi mente subconsciente. Estaba convencido por las leyes de la mente de que obtendría resultados. Le estoy profundamente agradecido por la entrevista que me concedió, y quisiera añadir que todas las facetas de mi vida están mejorando. ¡Funciona!».

EL SUBCONSCIENTE NO TIENE LA CAPACIDAD DE ARGUMENTAR DE FORMA CONTROVERTIDA

Tu mente subconsciente es omnisciente. Conoce las respuestas a todas las preguntas. Sin embargo, no *sabe* que las sabe. No argumenta o te responde. No dice: «No debes imprimir esa clase de sugestiones en mí».

Cuando dices: «No puedo hacerlo», «Soy demasiado viejo», «No puedo cumplir con esta obligación», «Nací en el lado equivocado del mundo» o «No conozco al político adecuado» estás impregnando a tu subconsciente con esos pensamientos negativos, y él responderá de acuerdo con ellos. Estás de hecho bloqueando tu propio bien. Estás creando carencia, limitación y frustración en tu vida.

Cuando pones obstáculos, impedimentos y retrasos en tu mente consciente, estás negando la sabiduría e inteligencia que residen en tu mente subconsciente. Estás diciendo en realidad que tu mente subconsciente no puede resolver tu problema. Esto lleva a la congestión emocional y mental, seguida de enfermedades y tendencias neuróticas.

Para hacer tus deseos realidad y sobreponerte a tu frustración, afirma con convicción varias veces al día:

La Inteligencia Infinita que me dio este deseo me lleva, me guía y me revela el plan perfecto para la realización de mi deseo. Sé que la sabiduría profunda de mi subconsciente está respondiendo ahora, y lo que siento y afirmo interiormente es hecho realidad en el exterior. Poseo balance, equilibrio y ecuanimidad.

Por otro lado, si dices: «No hay salida; estoy perdido; no hay solución a este dilema; estoy estancado, bloqueado», no obtendrás respuesta de tu mente subconsciente. Si quieres que tu subconsciente trabaje para ti, tienes que hacerle la petición correcta y obtener su cooperación. Siempre está trabajando para ti; está controlando los latidos de tu corazón y tu respiración en este mismo instante. Cuando te haces un corte en un dedo, pone en marcha el complejo procedimiento de la curación. Su tendencia fundamental es salvaguardar la vida. Su finalidad perpetua es cuidarte y

protegerte.

Tu subconsciente tiene su propia mente, pero acepta tus patrones de pensamiento y tus imágenes. Cuando buscas la solución a un problema, tu subconsciente responde, pero espera que tú tomes una decisión y llegues a una conclusión final en tu consciente. Debes reconocer que la respuesta está en tu mente subconsciente. Si dices: «No creo que haya solución; estoy totalmente liado y confundido; ¿por qué no obtengo una respuesta?», estás neutralizando tu oración. Como un soldado que marca el paso, utilizas energía vital pero no avanzas.

Ralentiza los engranajes de tu mente. Relájate. Déjate llevar y afirma con tranquilidad:

Mi subconsciente conoce la respuesta. Me está respondiendo ahora. Doy gracias porque sé que la Inteligencia Infinita de mi subconsciente conoce todas las cosas y me está revelando la respuesta perfecta ahora. Mi convicción real está liberando ahora la majestad y gloria de mi mente subconsciente. Me regocijo de ello.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Piensa en lo bueno, y seguirás bien. Piensa en lo malo, y seguirás mal. Eres lo que piensas durante todo el día.

2. Tu mente subconsciente no entra en discusión contigo. Acepta lo que decreta tu mente consciente. Si dices: «No puedo permitírmelo», tu subconsciente trabajará para que sea verdad. Selecciona un pensamiento mejor. Decreta: «Lo compraré. Lo acepto en mi mente».

3. Tienes el poder de elegir. Elige la salud y la felicidad. Puedes escoger ser amable o puedes escoger ser antipático. Elige ser cooperativo, alegre, agradable, amable, y el mundo entero responderá. Esta es la mejor forma de desarrollar una personalidad maravillosa.

4. Tu consciente es «el vigilante de la puerta». Su función principal es proteger a tu mente subconsciente de impresiones falsas. Elige creer que algo bueno puede ocurrir y está ocurriendo ahora. Tu mayor poder es la capacidad de elegir. Elige la felicidad y la abundancia.

5. Las sugerencias y las declaraciones de los demás no tienen poder para herirte. El único poder es el movimiento de tu propio pensamiento. Puedes escoger rechazar los pensamientos o afirmaciones de otros y afirmar el bien. Tienes el poder para escoger cómo vas a reaccionar.

6. Cuida lo que dices. Tienes que responder por cada palabra. Nunca digas: «Fracasaré; perderé mi trabajo; no puedo pagar el alquiler». Tu subconsciente no entiende de bromas. Hace todas esas

cosas realidad.

7. Tu mente no es mala. Ninguna fuerza de la naturaleza es mala. Depende de cómo utilices los poderes de la naturaleza. Utiliza tu mente para beneficiar, sanar e inspirar a toda la gente.

8. Nunca digas: «No puedo». Sobreponte al miedo sustituyéndolo por esto: «Puedo hacerlo todo mediante el poder de mi mente subconsciente».

9. Comienza a pensar desde el punto de vista de las verdades eternas y los principios de la vida, y no desde el punto de vista del miedo, la ignorancia y la superstición. No permitas que otros piensen por ti. Escoge tus propios pensamientos y toma tus propias decisiones.

10. Eres el capitán de tu alma (de tu mente subconsciente) y el dueño de tu destino. Recuerda: tienes la capacidad de elegir. ¡Opta por la vida! ¡Opta por el amor! ¡Opta por la salud! ¡Opta por la felicidad!

11. Cualquier cosa que tu mente consciente admita como verdadera, tu mente subconsciente la aceptará y la hará realidad. Cree en la buena fortuna, la mediación divina, la acción correcta y todas las bendiciones de la vida.

El hecho de imaginar en tu mente el resultado final origina que tu subconsciente responda y convierta en realidad esa imagen mental.

3

El milagroso poder de tu mente subconsciente

No tiene sentido preocuparse por la enfermedad y en algo que te pueda herir o perjudicar. Apuesta por la salud perfecta, por la prosperidad, por la paz, por la riqueza y por la protección divina.

El poder de tu subconsciente está más allá de toda medida. Él te inspira y te guía. Trae vívidas escenas del almacén de la memoria. Tu subconsciente controla los latidos de tu corazón y la circulación de tu sangre. Regula la digestión, asimilación y eliminación de los alimentos que tomas. Cuando te comes un trozo de pan, tu mente subconsciente lo transforma en tejido, músculo, hueso y sangre. Estos procesos están más allá del alcance del hombre más sabio que haya habitado la Tierra. Tu mente subconsciente controla todos tus procesos vitales y tus funciones corporales. Conoce la solución a todos tus problemas.

Tu mente subconsciente nunca duerme, nunca descansa. Siempre está en su puesto. Puedes descubrir el poder milagroso de tu subconsciente simplemente afirmándole antes de dormir que quieres que se cumpla algo en concreto. Te sorprenderás y te alegrarás al darte cuenta de que dentro de ti se liberarán fuerzas que conducirán a los resultados que deseabas. Esa es una fuente de poder y sabiduría que te pone directamente en contacto con la omnipotencia. Este es el poder que mueve el mundo, guía a los planetas en su órbita y hace al Sol brillar.

Tu mente subconsciente es la fuente de tus ideales, de tus aspiraciones y de tu predisposición altruista. Fue a través de la mente subconsciente como Shakespeare percibió y comunicó las grandes ideas escondidas para los hombres corrientes de su época. Fue a través de la mente subconsciente como el escultor griego Fidias adquirió el arte y la habilidad para retratar la belleza, el orden, la simetría y la proporción en mármol y bronce. La mente subconsciente es el pozo del que los grandes artistas obtienen su sorprendente poder. Esta le permitió al gran artista italiano Rafael pintar sus *madonnas* y al gran músico alemán Beethoven componer sus sinfonías.

Hace algunos años me invitaron a una conferencia en la Universidad Yoga Forest, en Rishikesh (India). Allí, mantuve una larga conversación con un cirujano que estaba de visita en Bombay. Él me contó la sorprendente historia del doctor James Esdaille.

Esdaille era un cirujano escocés que trabajó en Bengala en la década de 1840 a 1849. Esto era antes de que se empezaran a utilizar cualesquiera de los métodos modernos de anestesia química. No obstante, entre 1843 y 1846 el doctor Esdaille practicó unas cuatrocientas operaciones importantes de diversas clases. Entre ellas se incluían amputaciones, extirpación de ganglios y tumores cancerígenos, y operaciones de los ojos, oído y garganta. Todas estas operaciones se llevaron a cabo tan sólo bajo anestesia mental. Los pacientes decían que no sentían ningún dolor, y ninguno murió durante la operación.

Igual de sorprendente es el hecho de que la tasa de mortalidad, tras las operaciones de los pacientes de Esdaille fuera extremadamente baja. Esto ocurrió mucho antes de que científicos occidentales como Louis Pasteur y Joseph Lister señalaran el origen bacteriano de las infecciones. Nadie se dio cuenta de que las infecciones postoperatorias eran causadas porque los instrumentos utilizados no habían sido esterilizados y por organismos virulentos. Sin embargo, cuando Esdaille sugestionaba a sus pacientes, que estaban en estado hipnótico, diciéndoles que ninguna infección o contaminación séptica se desarrollaría, sus mentes subconscientes respondían a esa sugestión. Ponían en marcha los procesos necesarios para combatir los mortales peligros de la infección.

Piénsalo: hace más de un siglo y medio, este cirujano escocés que había recorrido medio mundo descubrió cómo utilizar los maravillosos poderes de la mente subconsciente, capaces de obrar milagros. Es realmente sobrecogedor. Los poderes trascendentales que inspiraron al doctor Esdaille y que protegieron a sus pacientes de un peligro mortal pueden ser tuyos también.

Tu mente subconsciente te puede independizar del tiempo y el espacio. Te puede liberar del dolor y el sufrimiento. Te puede proporcionar la solución a todos los problemas, cualesquiera que sean. Hay un poder y una inteligencia en tu interior que van mucho más allá de tu intelecto, haciendo que te asombres con sus maravillas. Todas estas experiencias te regocijan y te hacen creer en los milagrosos poderes de tu propia mente subconsciente.

TU SUBCONSCIENTE ES EL LIBRO DE TU VIDA

Cualquier pensamiento, creencia, opinión, teoría o dogma que escribas, grabes o impresiones en tu mente subconsciente, los experimentarás como manifestaciones objetivas de las circunstancias, condiciones reales y acontecimientos. Lo que escribas en el interior, lo experimentarás en el exterior. Hay dos mitades en tu vida: objetiva y subjetiva, visible e invisible, pensamiento y manifestación.

Tu pensamiento se recibe como una serie de descargas neuronales en el córtex cerebral, que es el órgano de tu mente razonadora consciente. Una vez que tu mente objetiva o consciente acepte el pensamiento por

completo, este será remitido a las partes más viejas del cerebro, donde se hará carne y se manifestará en tu experiencia.

Como se señaló anteriormente, tu subconsciente no puede argumentar de forma controvertida. Actúa según lo que escribas en él. Acepta tu veredicto, o las conclusiones de tu mente consciente, como definitivas. Por eso estás escribiendo continuamente en el libro de la vida, porque tus pensamientos se convierten en tus experiencias. El filósofo americano Ralph Waldo Emerson dijo: «El hombre es lo que piensa todo el día».

LO QUE SE *IMPRIME* EN EL SUBCONSCIENTE ES LO QUE SE *HACE REALIDAD*

William James, el padre de la psicología americana, dijo que el poder para mover el mundo está en la mente subconsciente. Tu mente subconsciente cuenta con una Inteligencia Infinita y una sabiduría sin límites. Se nutre de fuentes ocultas y se llama la ley de la vida. Sea lo que fuere lo que imprimas en tu mente subconsciente, este removerá cielo y tierra para hacer que ocurra. Por tanto, tienes que imprimir en él ideas apropiadas y pensamientos constructivos.

La razón de que en el mundo haya tanto caos e infelicidad es que mucha gente no entiende la interacción entre sus mentes subconsciente y consciente. Cuando estos dos principios estén de acuerdo, en concordia, en paz y juntos de forma armoniosa, entonces tendrás salud, felicidad, paz y alegría. No existen enfermedades o discordia cuando el consciente y el subconsciente trabajan juntos en armonía y paz.

En el mundo antiguo, Hermes Trismegistus tenía la reputación de ser el mago más grande y poderoso que había conocido el mundo. Cuando se abrió su tumba, siglos después de su muerte, aquellos que conocían la sabiduría de los antiguos esperaban con gran expectación y anhelo. Se decía que el mayor secreto de todos los tiempos sería encontrado en el interior de la tumba. Y así fue. El secreto era:

Así dentro como fuera;

Así encima como debajo.

En otras palabras, cualquier cosa que imprimas en tu mente subconsciente será expresada en la pantalla del espacio. Esta misma verdad fue proclamada por Moisés, Isaías, Jesús, Buda, Zoroastro, Lao Tze y los visionarios iluminados de todas las épocas. Cualquier cosa que creas verdadera subjetivamente será expresada como condición real, experiencia y acontecimiento. El movimiento y la emoción deben estar equilibrados. Así en el cielo [tu propia mente] como en la tierra [tu cuerpo y entorno]. Esta es la gran ley de la vida.

Encontrarás en la naturaleza la ley de la acción y la reacción, del movimiento y el reposo. Estas dos leyes deben estar niveladas, entonces habrá armonía y equilibrio. Estás aquí para que el principio de la vida fluya a través de ti rítmica y armoniosamente. Lo que entra y lo que sale debe ser

igual. La impresión y la expresión deben ser iguales. Toda tu frustración se debe a deseos incumplidos.

Si piensas de forma negativa, destructiva y malvada, estos pensamientos generarán emociones destructivas que deben ser expresadas y encontrarán la forma de salir. Esas emociones, siendo de naturaleza negativa, se expresarán en forma de úlceras, problemas de corazón, tensión y ansiedad.

¿Cómo te ves y te sientes contigo mismo ahora? Todas las partes de tu ser lo expresan. Tu vitalidad, tu cuerpo, tu estado financiero, tus amigos y tu estatus social son reflejo de la idea que tengas de ti mismo. Este es el verdadero significado de lo que está impreso en tu mente subconsciente y se expresa en todas las facetas de tu vida.

Nos dañamos a nosotros mismos con nuestras ideas negativas. ¿Con qué frecuencia te has dañado a ti mismo al enfadarte, tener miedo, celos o deseos de venganza? Estos son los venenos que se introducen en tu mente subconsciente. No naciste con estas actitudes negativas. Alimenta a tu mente subconsciente con pensamientos vivificadores, y exterminarás todos los patrones negativos que había en él. Al continuar haciéndolo, todo el pasado será eliminado y ya no lo recordarás.

EL SUBCONSCIENTE CURA UNA ENFERMEDAD DE LA PIEL

La prueba más convincente que se puede tener del poder curativo de la mente subconsciente es una curación personal. Hace más de cuarenta años desarrollé una enfermedad de la piel. Acudí a los mejores médicos, que probaron con los tratamientos más avanzados que la ciencia médica podía ofrecer. Ninguno de ellos funcionó. La enfermedad empeoró progresivamente.

Entonces, un día, un clérigo con profundos conocimientos de psicología me dijo el significado interno del Salmo 139. Me llamó la atención el pasaje, que dice:

Tus ojos vieron mi embrión; todo eso estaba escrito en tu libro. Habías señalado los días de mi vida cuando aún no existía ninguno de ellos.

SALMO 139, 16

Me explicó que el término «libro» significaba mi mente subconsciente, que dio forma y moldeó todos mis órganos a partir de una minúscula célula original. Señaló que puesto que mi mente subconsciente había creado mi cuerpo, podía también recrearlo y sanarlo de acuerdo con el esquema perfecto que contiene.

Este clérigo señaló a su reloj. «Esto tuvo un creador», me dijo. «Pero antes de que el reloj se hiciera realidad objetiva, el relojero debía tener una idea clara de él en su mente. Si por algún motivo el reloj dejara de funcionar, lo que es posible, la idea que el relojero tiene de él le confiere el conocimiento necesario para repararlo».

Comprendí lo que estaba intentando decirme mediante esta analogía. La inteligencia subconsciente que creó mi cuerpo era como el relojero. Sabía a la perfección cómo curar, restaurar y dirigir todas las funciones vitales y los procesos de mi cuerpo. Pero para que se hiciera de la forma correcta, tenía que darle la idea perfecta de salud. Esta actuaría de causa, y el efecto sería la curación.

Formulé una oración sencilla y directa:

Mi cuerpo y todos mis órganos fueron creados por la Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente. Él sabe cómo curarme. Su sabiduría dio forma a mis órganos, tejidos, músculos y huesos. Esta presencia curativa infinita de mi interior está ahora transformando cada célula de mi ser, haciéndome sano y perfecto. Doy gracias por la curación que sé que se está produciendo en este momento. Maravillosas son las obras de la Inteligencia Creativa de mi interior.

Repetí esta sencilla oración en voz alta unos cinco minutos, dos o tres veces al día. Pasados unos tres meses, mi piel estaba sana y perfecta. La enfermedad había desaparecido. Mi médico admitió estar desconcertado, pero yo sabía lo que había ocurrido. Le había dado esquemas vivificadores de salud, perfección y belleza a mi mente subconsciente. Ellos eliminaron los esquemas e imágenes de pensamiento negativo que había en mi mente subconsciente, y que eran la causa de mi problema.

Nada aparece en tu cuerpo a menos que el equivalente mental esté antes en tu mente. Al cambiar tu mente llenándola con afirmaciones incesantes, también cambias tu cuerpo.

Esta es la base de toda curación.

Toda enfermedad se origina en la mente. Nada aparece en el cuerpo a menos que exista un patrón mental que se corresponda con él.

Hay un proceso de sanación que es la fe. Sólo hay un poder curativo que se llama mente subconsciente.

Trata de descubrir lo que te cura. Date cuenta de que si le imprimes la correcta dirección a tu mente subconsciente, esta sanará tu mente y tu cuerpo.

Ya estés despierto o profundamente dormido, la incesante e incansable actividad de tu mente subconsciente controla las funciones vitales de tu cuerpo sin necesidad de que tu consciente intervenga. Mientras estás dormido, tu corazón continúa latiendo rítmicamente. Los músculos de tu pecho y tu diafragma bombean el aire hacia dentro y hacia fuera de tus pulmones. En ellos el anhídrido carbónico, que es el producto de desecho de las células de tu cuerpo, es intercambiado por el oxígeno que necesitas para vivir. Tu subconsciente controla tus procesos digestivos y las secreciones glandulares, así como todos los demás procesos extremadamente complejos de tu cuerpo. Todo esto ocurre ya estés

dormido o despierto.

Si estuvieras obligado a realizar todas las funciones de tu cuerpo de forma consciente, sin duda no lo conseguirías. Probablemente morirías muy pronto. Los procesos son demasiado complicados, demasiado intrincados. La máquina «corazón-pulmones» que se utiliza en las operaciones a corazón abierto es una de las maravillas de la tecnología médica moderna, pero lo que hace es infinitamente más sencillo que lo que hace tu mente subconsciente veinticuatro horas al día, año sí, año también.

Imagínate que estás cruzando el océano en un avión supersónico y entraras en la cabina. Con certeza no sabrías pilotar el avión, pero no tendrías dificultad alguna en distraer al piloto y causar problemas. Del mismo modo, tu mente consciente no puede hacer funcionar tu cuerpo, pero puede entrometerse en su correcto funcionamiento.

La preocupación, la ansiedad, el miedo y la depresión interfieren en el funcionamiento normal del corazón, los pulmones, el estómago y los intestinos. La comunidad médica está empezando ahora a darse cuenta de lo graves que son las llamadas enfermedades «relacionadas con el estrés». La razón es que estos patrones de pensamiento interfieren con el funcionamiento armonioso de la mente subconsciente.

Cuando tengas problemas físicos o mentales, lo mejor que puedes hacer es dejarte ir, relajarte, y apaciguar los engranajes de tus procesos mentales. Háblale a tu mente subconsciente. Dile que se llene de paz, armonía y orden divino. Verás que todas tus funciones corporales volverán a la normalidad. Asegúrate de hablarle a tu mente subconsciente con autoridad y convicción. Ella responderá llevando a cabo lo que le has ordenado.

CÓMO HACER QUE EL SUBCONSCIENTE TRABAJE PARA TI

Lo primero que debes saber es que tu mente subconsciente siempre está trabajando. Está activa noche y día, actúes sobre ella o no. Tu subconsciente es el constructor de tu cuerpo, pero no puedes percibir conscientemente ese proceso interno y silencioso. Tú puedes actuar sólo con tu mente consciente, no con tu mente subconsciente. Simplemente mantén a tu mente consciente ocupada esperando lo mejor, y asegúrate de que tus pensamientos habituales estén basados en cosas encantadoras, verdaderas, justas y armoniosas. Empieza ahora a cuidar tu consciente, pues en el fondo sabes que tu mente subconsciente está constantemente expresando, reproduciendo y manifestando tus pensamientos habituales.

Recuerda: igual que el agua adopta la forma de la válvula por la que fluye, el principio de la vida que está en ti fluye a través de ti de acuerdo con la naturaleza de tus pensamientos. Afirma que la presencia curativa de tu subconsciente está fluyendo a través de ti en forma de armonía, salud, paz, alegría y abundancia. Piensa en ella como una inteligencia viva, una encantadora compañera en tu camino. Cree firmemente que está fluyendo

continuamente a través de ti, vivificándote, inspirándote y haciéndote prosperar. Responderá exactamente así. Se te hará según lo que creas.

EL PRINCIPIO QUE RIGE EL SUBCONSCIENTE RESTITUYE LOS NERVIOS ÓPTICOS

Uno de los santuarios de curación más célebres del mundo está en Lourdes, en el sudoeste de Francia. Los archivos del departamento médico de Lourdes están llenos de informes que detallan casos probados de lo que se llama curaciones milagrosas. Un ejemplo entre muchos es el caso de madame Bite, que era ciega, pues sus nervios ópticos estaban atrofiados y no cumplían su función. Después de visitar Lourdes recobró la visión. Varios médicos que la examinaron más tarde testificaron que sus nervios ópticos seguían atrofiados, ¡y aun así veía! Un mes después, en un nuevo examen se vio que su mecanismo visual había sido completamente restaurado.

Estoy completamente convencido de que lo que curó a madame Bite *no fueron* las aguas del santuario. Lo que la curó fue su propia mente subconsciente, que respondió a su creencia. El principio curativo de su mente subconsciente respondió a la naturaleza de su pensamiento. La creencia es un pensamiento de la mente subconsciente. Significa aceptar algo como verdadero. El pensamiento aceptado se ejecuta de inmediato.

Sin duda, madame Bite fue al santuario con grandes esperanzas y fe. En su corazón sabía que se iba a curar. Su mente subconsciente respondió en consecuencia, liberando las fuerzas curativas siempre presentes. La mente subconsciente que creó el ojo puede ciertamente devolver la vida a un nervio muerto. Lo que el principio creativo hizo, lo puede volver a crear. *Se te hará de acuerdo con tus creencias.*

Un clérigo metodista que conocí en Johannesburgo (Sudáfrica) me dijo cómo se sobrepuso a un caso avanzado de cáncer de pulmón. El método que utilizó fue el de llevar la idea de una salud perfecta a su mente subconsciente. A petición mía, me envió una descripción detallada del proceso, que ahora te transmito:

Me aseguré de relajarme mental y físicamente varias veces al día. Relajé mi cuerpo diciéndole de esta forma:

«Mis pies están relajados, mis tobillos están relajados, mis piernas están relajadas, mis músculos abdominales están relajados, mi corazón y mis pulmones están relajados, mi cabeza está relajada, todo mi ser está relajado».

Tras cinco minutos, me encontré en un estado soñoliento. Entonces afirmé la siguiente verdad:

«La perfección de Dios está siendo expresada ahora a través de mí. La idea de la salud perfecta está llenando mi mente subconsciente. La imagen que Dios tiene de mí es una imagen perfecta, y mi mente subconsciente

vuelve a crear mi cuerpo en perfecta coincidencia con la imagen perfecta de mí que Dios tiene en su mente».

El clérigo tuvo una curación notable. La técnica que utilizó es una forma sencilla y directa de llevar la idea de la salud perfecta a tu mente subconsciente.

Otra forma estupenda de llevar la idea de la salud al subconsciente es mediante la imaginación disciplinada o científica. Le dije a un hombre que sufría parálisis funcional que se formara una vívida imagen mental de sí mismo caminando por su oficina, tocando el escritorio, contestando al teléfono y haciendo todas las cosas que haría si estuviera sano. Le expliqué que su visualización mental de la salud perfecta sería aceptada por su mente subconsciente.

Se metió en el papel. Realmente se sintió como si estuviera de vuelta en la oficina. Sabía que le estaba dando a su mente subconsciente algo concreto y definido sobre lo que trabajar. Su mente subconsciente era la película sobre la que se impresionaba la visualización.

Continuó con esta disciplina de visualización de forma intensiva durante varias semanas más. Entonces, un día, el teléfono sonó cuando todos los demás habían salido. El teléfono estaba a unos tres metros y medio de su cama. Sin embargo pudo contestar. Desde ese momento en adelante su parálisis desapareció. El poder curativo de su mente subconsciente había respondido a sus imágenes mentales, y tras ello se dio la curación.

Este hombre había sufrido un bloqueo mental que había impedido que los impulsos mentales generados en el cerebro llegaran a sus piernas. Por tanto, no podía andar. Cuando centró su atención en el poder curativo de su interior, el poder fluyó por su atención concentrada y pudo andar de nuevo.

MATEO 21, 22

IDEAS PARA RECORDAR

1. Tu mente subconsciente controla todos los procesos vitales de tu cuerpo y sabe cómo solucionar todos los problemas.

2. Antes de dormir, hazle una petición concreta a tu mente subconsciente y comprueba su poder milagroso por ti mismo.

3. Cualquier cosa que imprimas en tu mente subconsciente se expresa en la pantalla del espacio como condición real, experiencia y acontecimiento. Por tanto, debes tener cuidado con los pensamientos e ideas que tienes en tu mente consciente.

4. La ley de la acción y la reacción es universal. Tu pensamiento es la acción, y la reacción es la respuesta que tu mente subconsciente da automáticamente a tu pensamiento. ¡Cuidado con lo que piensas!

5. Toda frustración se debe a deseos incumplidos. Si introduces obstáculos, retrasos y dificultades, tu mente subconsciente responde

en consecuencia, y estás poniendo impedimentos a tu propio beneficio.

6. El principio de la vida fluye por todas partes. Alimenta tu subconsciente con pensamientos armónicos, sanos y pacíficos, y verás cómo todas las funciones de tu cuerpo vuelven de nuevo a la normalidad.

7. Haz que tu mente consciente se mantenga ocupada con expectativas de lo mejor; si lo haces, tu subconsciente reproducirá fielmente tus pensamientos habituales.

8. Imagínate el final feliz o la solución al problema, siente la emoción de lo conseguido, y lo que te imagines y sientas será aceptado por tu subconsciente, que lo hará realidad.

9. Debes afirmar conscientemente: «Creo que el poder subconsciente que me dio este deseo lo está ahora logrando a través de mí». Esto eliminará todos los conflictos.

Imagínate el objetivo deseado y siente su realidad. Persíguelo en todo momento y obtendrás resultados concluyentes.

4

Curaciones mentales en épocas antiguas

Piensa en el bien, y el bien se manifestará. Piensa en el mal, y el mal se manifestará. Eres lo que pienses a lo largo de todo el día.

A través del tiempo, las gentes de todos los continentes, latitudes y culturas han sabido instintivamente que en algún lugar residía un poder curativo que podía devolver las capacidades y funciones del cuerpo de una persona a su estado normal de eficacia y buena salud. Creían que esta fuerza podía ser invocada bajo ciertas condiciones, y que si era invocada correctamente significaría el alivio del sufrimiento humano. La historia de todas las naciones presenta testimonios que apoyan esta creencia.

En la historia de las primeras épocas del mundo se decía que el poder de influir secretamente a los hombres, para bien o para mal, incluyendo la curación de los enfermos, lo tenían los sacerdotes, las sacerdotisas y las personas sagradas. Afirmaban tener poderes derivados directamente de Dios que incluían la curación de los enfermos. Los procedimientos y procesos de las curaciones diferían mucho de unos lugares a otros del mundo, pero en general incluían súplicas y ofrendas al dios; diversas ceremonias, tales como la imposición de manos y los conjuros, y el uso de amuletos, talismanes, anillos, reliquias e imágenes.

Por ejemplo, en las religiones de la antigüedad los sacerdotes daban drogas a sus pacientes en los templos y practicaban las sugestiones hipnóticas antes de que se fueran a dormir. Se les decía a los pacientes que los dioses les visitarían en sus sueños para curarles. Se daban muchas curaciones.

A los devotos de Hécate se les decía que mezclaran lagartos con resina, incienso y mirra, y que lo machacaran todo junto al aire libre y a la luz de la luna creciente. Tras realizar estos misteriosos y extraños ritos, le rezaban a la diosa, tomaban la poción que acababan de hacer y se iban a dormir. Si su fe era lo bastante fuerte, veían a la diosa en sueños. Este rito, que nos parece tan extraño, incluso fantástico, derivaba a menudo en curaciones.

La gente de los tiempos antiguos encontró muchas formas de obtener el increíble poder de la mente subconsciente y utilizarlo para las curaciones. Sin embargo, aunque sabían que estos procedimientos funcionaban, no entendían cómo o por qué funcionaban. Hoy podemos ver que utilizaban

potentes sugestiones con la mente subconsciente. Los rituales, pociones y amuletos estimulaban poderosamente la imaginación de la gente y favorecían la aceptación por parte de la mente subconsciente de las insistentes sugestiones dadas por el sacerdote. Pero el *trabajo* de curar lo hacía la propia mente subconsciente del paciente.

En todas las épocas, curanderos no oficiales han obtenido resultados notables en casos en que las habilidades de los médicos oficiales habían fracasado y abandonado toda esperanza. Esto da que pensar. ¿Cómo efectúan estos curanderos sus sanaciones en todas las partes del mundo? La respuesta es que esas curaciones tienen lugar porque la fe ciega de la persona enferma libera el poder curativo que reside en su mente subconsciente. Cuanto más fantásticos y peculiares fueran los métodos utilizados por el curandero, más probable era que el paciente creyera que algo tan extraño debía tener un poder inusual. Su estado emocional conmovido hacía más fácil que aceptaran la sugestión de la salud, tanto en su consciente como en su subconsciente. Discutiremos este punto con más detalle en el próximo capítulo.

NARRACIONES BÍBLICAS ACERCA DE LA UTILIZACIÓN DE LOS PODERES DEL SUBCONSCIENTE

Todo lo que pidiereis en oración, creed que lo habéis recibido, y lo tendréis.

MARCOS 11, 24 (VERSIÓN DEL REY JAIME)

Relee este pasaje y presta mucha atención a la diferencia entre los tiempos verbales. El verbo *creed* está en imperativo, pero los verbos *recibiréis* y *dará* están en futuro. El autor sagrado nos está diciendo algo de la mayor importancia mediante está diferencia aparentemente insignificante en la sintaxis de la oración. Si creemos y aceptamos como verdadero el hecho de que nuestro deseo *ya* se nos ha concedido y se ha cumplido, que *ya* está completado, entonces su realización seguirá *en el futuro.*

El éxito de esta técnica se basa en la convicción total de que el pensamiento, la idea, la imagen, es ya un hecho en la mente. Para que algo tenga sustancia en el reino de la mente, debe ser pensado como algo que realmente existe.

Aquí, en unas cuantas palabras crípticas, hay una indicación concisa y específica para utilizar el poder creativo del pensamiento imprimiendo en el subconsciente la cosa concreta que deseas. Tu pensamiento, idea, plan o propósito es tan real en su propio plano como lo son tu mano o tu corazón. Al seguir la técnica bíblica eliminas por completo de tu mente toda consideración de condiciones, circunstancias o cualquier cosa que pudiera implicar un resultado negativo. Estás plantando una semilla (concepto) en tu mente que, si no la alteras, germinará indefectiblemente en un resultado externo positivo.

La condición principal sobre la que insistía Jesús era la fe.

Una y otra vez se lee en la Biblia «que se te hará de acuerdo con tu *fe».* Si plantas cierto tipo de semillas en la tierra, tienes fe en que crecerán de acuerdo con su especie. Así crecen siempre las semillas, y confiando en las leyes del crecimiento y la agricultura sabes que las semillas crecerán de acuerdo con su especie.

La fe que se describe en la Biblia es una forma de pensar, una actitud mental, una certeza interna, sabiendo que la idea que aceptas por completo en tu consciente será abarcada por tu mente subconsciente y puesta de manifiesto. La fe es, en cierto modo, aceptar como verdadero lo que tu razón y tus sentidos niegan. Es cerrar, negarse a escuchar a la pequeña, racional y analítica mente consciente y adoptar una actitud de completa confianza en el poder interno de tu mente subconsciente.

Aquí tenemos uno de los ejemplos más conocidos de la técnica bíblica de curación:

Entrando en la casa, se le acercaron los ciegos y les dijo Jesús: «¿Creéis que puedo hacer yo esto?». Respondiéronle: «Sí, señor». Entonces tocó sus ojos, diciendo: «Hágase en vosotros según vuestra fe». Y se abrieron sus ojos. Con tono severo les advirtió: «Mirad que nadie lo sepa».

MATEO 9, 28-30

Al decir *hágase en vosotros según vuestra fe,* Jesús estaba apelando abiertamente a la cooperación de la mente subconsciente de los ciegos. Su fe era su gran esperanza, su sentimiento interno, su convicción interna de que algo milagroso ocurriría, que sus oraciones recibirían respuesta. Y por tanto así fue. Esta es la técnica, honrada a lo largo del tiempo, de la curación, utilizada del mismo modo por todos los grupos de curación de todo el mundo, sin importar su religión.

Al decir *mirad que nadie lo sepa,* Jesús estaba pidiendo a sus pacientes que no discutieran su curación con otros. Si lo hicieran, serían acosados por el escepticismo y las críticas injuriosas de los incrédulos. Esto, por su parte, podría haber ayudado a deshacer los beneficios que habían recibido de manos de Jesús, pues eso depositaría pensamientos de miedo, duda y ansiedad en su mente subconsciente.

Cuando los enfermos vinieron a Jesús para que los curase, fueron curados por su propia fe, además de por la fe de Jesús y su conocimiento del poder curativo de la mente subconsciente. Cualquier cosa que decretara, Él la sentía interiormente como verdadera. Él y las personas que necesitaban ayuda estaban en la mente subjetiva universal, y su conocimiento interior y silencioso del poder curativo cambió el patrón negativo y destructivo del subconsciente de los pacientes. Las curaciones resultantes fueron la respuesta inmediata al cambio mental interno. Su orden fue su apelación a la mente subconsciente de los pacientes, además

de su conocimiento, sentimiento y confianza absoluta en la respuesta de esta mente subconsciente, a las palabras que pronunció con autoridad.

MILAGROS EN DIVERSOS SANTUARIOS DE TODO EL MUNDO

En todos los continentes, en todas las tierras, hay santuarios donde tienen lugar curaciones. Algunos son mundialmente famosos; otros sólo son conocidos por aquellos que viven cerca. Ya sean famosas u oscuras, las curaciones que se dan en esos santuarios ocurren por las mismas razones y por medio de los mismos poderes de la mente subconsciente.

He visitado varios santuarios famosos en Japón. El principal foco de atención del mundialmente renombrado santuario de Daibutsu es una gigantesca estatua de bronce de más de doce metros de altura. Representa a Buda sentado con los brazos cruzados y la cabeza inclinada en actitud de profunda meditación.

Allí vi a jóvenes y viejos haciendo ofrendas de todo tipo: dinero, fruta, arroz y naranjas. Se encendían velas, se quemaba incienso y se recitaban oraciones de petición. Escuché el cántico de una muchacha que entonó una oración, se inclinó hasta el suelo y depositó dos naranjas como ofrenda. Le estaba dando las gracias a Buda por devolverle la voz. Había perdido la voz, pero le había sido devuelta en el santuario. Su fe sencilla en que Buda le devolvería su voz cantarina si seguía determinado ritual, ayunaba y hacía ciertas ofrendas había ayudado a inflamar su fe y esperanzas. El resultado fue un condicionamiento de su mente hasta la fe. Entonces su mente subconsciente respondió a su fe.

No es posible exagerar sobre el poder de la imaginación y la fe ciega. Un maravilloso ejemplo de esto es el caso de un familiar mío de Perth, en Australia occidental, que sufría tuberculosis. Sus pulmones estaban gravemente enfermos. Su hijo decidió ayudar a su padre a curarse a sí mismo. Fue a casa de su padre y le dijo que recientemente había conocido a un monje que tenía extraños poderes.

Este monje acababa de regresar de una larga estancia en uno de los santuarios donde se realizaban las curaciones más célebres de Europa. Allí se había hecho con un pequeño fragmento de la verdadera cruz donde Jesús fue crucificado, engastado en un anillo que databa de la Edad Media. A lo largo de los siglos, incontables enfermos habían sanado tras tocar el anillo o el fragmento de la cruz.

Cuando el hijo escuchó esto, le habló al monje de la enfermedad de su padre y le suplicó que le prestara el anillo. El monje accedió, y el hijo le dio un donativo voluntario equivalente a 500 dólares.

Cuando el hijo enseñó el anillo a su padre, este prácticamente se lo quitó de las manos: se acercó el anillo al pecho, rezó en voz baja y se quedó dormido. Por la mañana estaba curado. Todas las pruebas clínicas dieron negativo.

Curaciones como esta ocurren con mucha frecuencia. Lo más significativo de esta es que la increíble historia del hijo era pura invención. De hecho, había cogido un trozo de madera corriente que se había encontrado en la acera, lo había llevado al joyero y lo había hecho engastar en un anillo de oro de diseño antiguo. Después se lo dio a su padre.

Tú sabes que, por supuesto, no fue el trozo de madera encontrado lo que curó al padre. No; fue su imaginación excitada al máximo, además de la confianza en una curación total. La imaginación se unió a la fe o sentimiento subjetivo, y la unión de los dos produjo una curación mediante el poder de su mente subconsciente.

El padre nunca conoció el truco del que había sido víctima. Si lo hubiera hecho, podría haber tenido una recaída. En lugar de eso, su tuberculosis nunca regresó. Se curó completamente y murió quince años después, por otras causas, a la edad de ochenta y nueve años.

Ten por seguro que la fe es como una semilla plantada en la tierra: crece de acuerdo con su especie. Planta la idea (semilla) en tu mente, riégala y abónala con expectación, y se manifestará.

Sé un ingeniero mental y utiliza técnicas de probada eficacia en la construcción de una vida mejor y más grande.

Aprende a rezar por tus seres queridos que puedan estar enfermos. Sosiega tu mente y tus pensamientos de sanación, vitalidad y perfección, que operan a través de la única mente subjetiva universal, resucitarán y se harán sentir en la mente de tus seres queridos.

UN PRINCIPIO CURATIVO UNIVERSAL

Es bien sabido que las diversas escuelas de curación producen curas documentadas de las más sorprendentes características. La conclusión más obvia a la que llegas es que debe haber algún órgano y proceso de base que sea común a todas ellas. Ciertamente lo hay. El órgano de la curación es la mente subconsciente, y el proceso de curación es la fe.

Piensa con detenimiento en estas verdades fundamentales:

• Posees funciones mentales que han sido diferenciadas según pertenecieran a la mente consciente o a la mente subconsciente.

• Tu mente subconsciente se amolda constantemente al poder de las sugestiones.

• Tu mente subconsciente tiene un control total sobre las funciones, condiciones y sensaciones de tu cuerpo.

Seguramente sabes que se pueden inducir por sugestión los síntomas de casi todas las enfermedades a sujetos en estado hipnótico. Por ejemplo, un sujeto hipnotizado puede desarrollar una fiebre alta, rostro enrojecido o espasmos de acuerdo con la naturaleza de la sugestión que se le dé. Puedes sugestionar a una persona diciéndole que está paralizada y no puede andar, y así será. Puedes poner una taza con agua fría bajo la nariz del sujeto

hipnotizado y decirle: «Esto está lleno de pimienta, ¡huélelo!». Estornudará de forma violenta y repetida. ¿Qué crees que le hizo estornudar? ¿El agua o la sugestión?

Si alguien te dice que es alérgico a la hierba timotea o cola de topo, puedes colocar una planta de plástico delante de su nariz cuando esté en estado hipnótico, y decirle que es cola de topo. Sufrirá los síntomas habituales de su alergia. Esto demuestra que la causa de los síntomas está en la mente subconsciente. Los síntomas también se pueden curar en la mente subconsciente.

Diferentes escuelas de medicina, tales como la osteopatía, quiropráctica, chi qong, acupuntura y naturopatía, producen curaciones notables. También las producen los ritos y ceremonias de las diversas creencias religiosas del mundo. Es obvio que todas estas curaciones son realizadas por la mente subconsciente, la única sanadora que hay.

Observa cómo cura un corte en un dedo. Sabe exactamente cómo hacerlo. El doctor venda la herida y dice: «La naturaleza la curará». Pero la «naturaleza» no es más que otro nombre para la ley natural, la ley de la mente subconsciente. El instinto de conservación es la primera ley de la naturaleza, y la conservación propia es la función primordial de la mente subconsciente. Tu instinto es más fuerte que la más potente de las autosugestiones.

TEORÍAS DE SANACIÓN MUY DISPARES

Se han enunciado muchas teorías diferentes sobre la curación por parte de distintas sectas religiosas y grupos de terapia de oración. Hay un gran número que afirma que, puesto que su práctica produce resultados, su teoría debe por tanto ser correcta. Como hemos visto en este capítulo, esto puede no ser cierto.

Como ya sabes, hay muchas variedades de curación. Franz Anton Mesmer (17341815), un médico austríaco que trabajaba en París, descubrió que aplicando imanes a un cuerpo enfermo podía curar la enfermedad de forma milagrosa. También realizó curas con trozos de metal y vidrio. Más tarde, abandonó el uso de esos objetos para simplemente pasar sus manos sobre el cuerpo del paciente. Afirmaba que la fuente real de sus curaciones era lo que él llamaba «magnetismo animal». Teorizó con que alguna sustancia magnética misteriosa era transmitida de las manos del sanador al paciente.

Mesmer dio nombre a este método de tratar las enfermedades, que se dio en llamar mesmerismo. Hoy lo conocemos como hipnotismo. Otros médicos, celosos del éxito de Mesmer, afirmaban que todas sus curaciones se debían a la sugestión y nada más. No obstante, al ser presionados, tenían que admitir que no sabían cómo el poder de la sugestión producía aquellos resultados tan sorprendentes.

Todos estos grupos —psiquiatras, psicólogos, osteópatas, quiroprácticos, físicos y grupos religiosos de toda clase— están utilizando el poder universal que reside en la mente subconsciente. Cada uno puede proclamar que las curaciones se deben a su teoría, pero la verdad es muy distinta. El proceso de toda curación es una actitud mental definida y positiva, una actitud interna o una forma de pensar, llamada fe. La curación se produce gracias a la confianza, que actúa sobre la mente subconsciente como una poderosa sugestión, liberando su potencial curativo.

Una persona no se cura mediante un poder distinto al que cura a otra. Es cierto que cada una puede tener su propia teoría o método, pero sólo hay un proceso curativo, y ese es la fe. Solamente hay un poder curativo, a saber: tu mente subconsciente. Escoge cualquier teoría y método que te atraiga. Si puedes estar confiado, si tienes fe, obtendrás resultados.

LOS PUNTOS DE VISTA DE PARACELSO

Filipo Paracelso, un famoso alquimista y físico suizo, que vivió entre 1493 y 1541, fue un gran curador en su época. Dijo lo que hoy es obvio para la ciencia:

Ya sea el objeto de tu fe verdadero o falso, obtendrás igualmente los mismos resultados. Así, si creyera en la estatua de San Pedro como si creyera en San Pedro mismo, obtendría los mismos resultados que habría obtenido de San Pedro. Pero eso es superstición. La fe, sin embargo, obra milagros; y ya sea fe verdadera o falsa, siempre producirá los mismos milagros.

Los puntos de vista de Paracelso fueron reproducidos en el siglo XVI por Pietro Pomponazzi, un filósofo italiano, que escribió:

Podemos imaginarnos fácilmente los maravillosos efectos que producen la confianza y la imaginación, particularmente cuando ambas cualidades son recíprocas entre los individuos y la persona que les está influyendo. Las curas atribuidas a ciertas reliquias son en realidad producto de la imaginación y confianza. Los curanderos y filósofos saben que si se pusieran los huesos de cualquier esqueleto en lugar de los huesos del santo, el enfermo experimentaría del mismo modo los efectos benéficos si creyera que eran las verdaderas reliquias.

Piensa en lo que esto implica. Si crees en el poder de los huesos de un santo, o en las propiedades curativas de unas aguas, o, como mi pariente australiano, en los efectos milagrosos de un fragmento de madera, entonces *obtendrás resultados* mediante el poder de la sugestión que llega a tu mente subconsciente. Es este último quien realiza la curación.

LOS EXPERIMENTOS DE BERNHEIM

Hipólito Bernheim era profesor de medicina en Nancy (Francia) a principios del siglo XX. Él fue uno de los primeros en explicar cómo la sugestión de un médico a un paciente podía surtir efecto gracias a la fuerza

de la mente subconsciente.

Bernheim cuenta la historia de un hombre cuya lengua estaba paralizada. Se habían probado todos los tratamientos posibles, sin ningún éxito. Entonces, un día, el médico del hombre anunció que había oído hablar de un nuevo instrumento que a buen seguro solucionaría su problema. El médico puso un termómetro de bolsillo en la boca del paciente. El paciente se imaginó que este era el instrumento que le salvaría, y en un momento gritó con alegría que de nuevo podía mover la lengua a voluntad.

Bernheim continúa:

Entre nuestros casos, se encontrarán muchos sucesos de este tipo. Una joven vino a verme, habiendo sufrido una pérdida completa del habla durante cuatro semanas. Tras asegurarme del diagnóstico, les dije a mis alumnos que a veces la pérdida del habla se curaba instantáneamente con la electricidad, que podía actuar sencillamente mediante su influencia sugestiva. Hice que me trajeran el aparato inductor. Le puse la mano sobre la laringe y la moví un poco. Entonces le dije: «Ahora puedes hablar en voz alta». En un instante la hice decir «a», luego «b», después «María». Continuó hablando de forma clara; la pérdida de voz había desaparecido.

Aquí Bernheim nos está mostrando el poder de la fe y la esperanza por parte del paciente, que funciona como una poderosa sugestión sobre la mente subconsciente.

INFLIGIR UNA HERIDA POR SUGESTIÓN

Bernheim afirma que infligió una herida en la nuca de un paciente aplicándole un sello de correos y sugestionando al paciente diciendo que era un trozo de papel matamoscas. Este tipo de sucesos ha sido confirmado por los experimentos de muchos doctores en muchas partes del mundo. Esos experimentos no dejan duda acerca de que se puede provocar un cambio estructural en el cuerpo de un sujeto como resultado de una sugestión oral.

LA CAUSA DE LOS ESTIGMAS SANGRIENTOS

Se pueden provocar hemorragias y estigmas sangrientos mediante sugestión.

Para demostrarlo, el doctor H. Bernheim hipnotizó a un sujeto y lo sugestionó de la siguiente forma:

A las cuatro en punto de esta tarde, después de la hipnosis, vendrás a mi oficina, te sentarás en este sillón y doblarás los brazos sobre tu pecho. Entonces te empezará a sangrar la nariz.

Esa tarde, el joven hizo exactamente lo que se le había dicho. Después de cruzar los brazos, varias gotas de sangre salieron de su fosa nasal izquierda.

En otra ocasión, el mismo investigador señaló el nombre de un paciente

en sus dos antebrazos con un instrumento de punta roma mientras el paciente estaba en un trance hipnótico. Entonces le dijo:

A la cuatro en punto de esta tarde te quedarás dormido. Tus brazos sangrarán por las líneas que he trazado, y tu nombre aparecerá escrito en tus brazos con letras de sangre.

El paciente fue observado cuidadosamente esa tarde. A las cuatro en punto se quedó dormido. En su brazo izquierdo las letras se resaltaron con una leve inflamación, y en algunos sitios surgieron gotas de sangre. Aunque las letras desaparecieron gradualmente, todavía eran levemente visibles tres meses después.

Estos hechos demuestran definitivamente que las dos proposiciones enunciadas con anterioridad son correctas, a saber: que la mente subconsciente está constantemente sujeta al poder de la sugestión y el perfecto control que la mente subconsciente ejerce sobre las funciones, sensaciones y condiciones del cuerpo.

Todos los fenómenos que hemos visto reflejan condiciones anormales inducidas por sugestión. Son una prueba concluyente de que *un hombre es lo que piensa de corazón* [mente subconsciente].

IDEAS PARA RECORDAR

1. Recuérdate a ti mismo con frecuencia que el poder curativo está en tu mente subconsciente.

2. Recuerda que la fe es como la semilla plantada en la tierra; crece de acuerdo con su especie. Planta la idea (semilla) en tu mente, riégala y fertilízala con confianza, y se pondrá de manifiesto.

3. La idea que tienes para una obra de teatro, un libro o un nuevo invento es real en tu mente. Por eso puedes creer que la tienes. Cree en la realidad de tu idea, plan o invención, y al hacerlo se hará realidad.

4. Al rezar por otros, debes saber que tu conocimiento interno de la perfección, la integridad y la belleza pueden cambiar los patrones negativos de la mente subconsciente de otras personas y producir sorprendentes resultados.

5. Las milagrosas curaciones de diversos santuarios sobre las que has oído hablar se deben a la imaginación y la fe ciega que actúan sobre la mente subconsciente, liberando el poder curativo.

6. Toda enfermedad se origina en la mente. Nada aparece en el cuerpo a menos que tenga un patrón mental correspondiente.

7. Los síntomas de casi cualquier enfermedad pueden ser inducidos mediante sugestión hipnótica. Esto demuestra el poder de tu pensamiento.

8. Solamente hay un proceso de curación, y ese es la fe. Solamente hay un poder curativo, a saber: tu mente subconsciente.

9. Ya sea el objeto de tu fe verdadero o falso, obtendrás resultados. Tu mente subconsciente responde al pensamiento de tu mente. Considera a la fe como un pensamiento, y eso será suficiente.

El sentimiento de salud produce salud; el sentimiento de prosperidad produce prosperidad. ¿Qué es lo que tú sientes?

5

Curaciones mentales en épocas modernas

Piensa y planea al margen de los métodos tradicionales. Ten en cuenta que siempre hay una respuesta y una solución para cualquier problema.

¿Qué es lo que cura? ¿Dónde está el poder curativo y cómo se le puede dar una utilización práctica? Estas preguntas son vitales, de gran importancia para todos. Para todas ellas, la respuesta es la misma: este poder curativo está en la mente subconsciente de todas las personas, y un cambio en la actitud mental del enfermo libera este poder curativo.

Ningún practicante de alguna ciencia mental o religiosa, psicólogo, psiquiatra o doctor en medicina ha curado nunca a un enfermo. Hay un viejo dicho: «El médico venda la herida, pero Dios la cura». El psicólogo o psiquiatra hace el cambio efectivo eliminando los bloqueos mentales del paciente, de forma que el principio curativo pueda ser liberado, devolviéndole la salud al paciente. Del mismo modo, el cirujano elimina el bloqueo físico permitiendo que las corrientes curativas funcionen con normalidad. Ningún médico, cirujano o practicante de ciencias mentales puede decir legítimamente que él o ella «ha curado a un paciente». El poder curativo puede tener muchos nombres —Naturaleza, Vida, Dios, Inteligencia Creativa—, pero en realidad se trata, sencillamente, de distintas formas de referirse al Poder Subconsciente.

Como ya hemos visto, podemos eliminar los impedimentos o bloqueos mentales, emocionales y físicos que inhiben el flujo del principio curativo que nos da vida a todos. El principio curativo que reside en tu mente subconsciente puede curar, y curará, tu cuerpo y tu mente de cualquier enfermedad si tú o cualquier otra persona lo dirige de la forma correcta. Este principio curativo funciona con todas las personas sin importar el credo, el color o la raza. No tienes que pertenecer a una Iglesia concreta para utilizar y participar en este proceso curativo. Tu subconsciente curará la herida o quemadura de tu mano aunque seas ateo o agnóstico.

Las curaciones mentales modernas están basadas en la verdad de que la inteligencia y el poder infinitos de tu mente subconsciente responden de acuerdo con tu fe. El practicante de la ciencia mental o el sacerdote siguen las instrucciones de la Biblia. Es decir, se encierra en su aposento, lo que significa que apacigua su mente, se relaja, se tranquiliza y piensa en la

presencia curativa infinita de su interior. Cierra la puerta de su mente a toda distracción externa, así como a las apariencias, y entonces transmite su deseo o petición tranquila y sabiamente a su mente subconsciente, sabiendo que la inteligencia de su mente la responderá de acuerdo con sus necesidades concretas.

Lo más maravilloso que debes saber es esto: imagínate el fin deseado y siente su realidad; entonces el principio infinito de la vida responderá a tu elección y tu petición conscientes. Este es el significado del texto: *cree que lo has recibido, y lo recibirás.* Esto es lo que el científico mental moderno hace cuando practica la terapia de la oración.

UN SOLO PROCESO DE CURACIÓN

Hay solamente un principio curativo universal que obra sobre todas las cosas; principio que podemos conscientemente dirigir para bendecirnos de innumerables formas.

Hay una gran variedad de puntos de vista; esto es, muchas técnicas y métodos para utilizar el poder universal, pero sólo hay un único proceso curativo, que es la fe. Lo que sea, *se producirá en ti de acuerdo con tu fe.*

LA LEY DE LA CREENCIA

Todas las religiones del mundo representan formas distintas de creencia, y estas creencias se explican de muchas formas. La ley de la vida es creencia. ¿Qué crees sobre ti mismo, la vida y el universo? *Todo lo que pidas con fe se te concederá.*

La creencia es un pensamiento de tu mente que distribuye el poder de tu subconsciente por todas las facetas de tu vida de acuerdo con tus hábitos de pensamiento. Debes darte cuenta de que cuando la Biblia habla de creencia, no habla de tu creencia o tu fe en un ritual, ceremonia, forma, institución o fórmula. Está hablando de la creencia en sí misma. La creencia, la fe de tu mente, es sencillamente el pensamiento de tu mente.

Si puedes creer, al que cree todo les es posible.

MARCOS 9, 23

Es una estupidez creer en algo que nos hiera o nos haga daño. Recuerda: no es la cosa en la que crees la que te hace daño, sino la creencia o pensamiento que hay en tu mente la que produce el resultado. Todas tus experiencias, todos tus actos y todos los acontecimientos y circunstancias de tu vida no son sino reflejos y reacciones a tu propio pensamiento.

La terapia de oración o de meditación es el funcionamiento sincronizado, armonioso e inteligente de los niveles consciente y subconsciente de la mente dirigidos a un propósito concreto. En la oración científica, o terapia de oración, debes saber lo que haces y por qué lo haces. Crees en la ley de la curación. La terapia de oración es a veces llamada tratamiento mental. Otro término es *oración científica.*

En la terapia de oración escoges conscientemente una idea determinada,

una imagen mental o el plan que desees experimentar. Te das cuenta de tu capacidad para traspasar esta idea o imagen mental a tu subconsciente al sentir la realidad del estado asumido. Si te mantienes fiel a tu actitud mental, tu oración será respondida. La terapia de oración es una actividad mental definida con un propósito específico definido.

Supongamos que decides curarte de determinada dificultad mediante la terapia de oración. Sabes que tu problema es una enfermedad, de forma que cualquiera que fuese esa enfermedad debe haber sido causada por pensamientos negativos cargados de miedo y alojados en tu subconsciente. Date cuenta de que si consigues liberar tu mente de esos pensamientos, conseguirás la curación.

Por tanto, recurres al poder curativo de tu subconsciente. Recuérdate a ti mismo su Infinito Poder e Inteligencia y su capacidad para curar todas las enfermedades. Al llegar a estas verdades, tu miedo empezará a desaparecer. La adquisición de estas verdades lucha contra las creencias erróneas, y finalmente se sobrepone a ellas.

Da gracias por la curación que sabes que tendrás. Entonces aparta tu mente de la dificultad hasta que te sientas llevado, tras un intervalo, de nuevo a la oración. Mientras rezas, niégate rotundamente a prestar atención a las condiciones negativas o a admitir siquiera por un segundo que la curación no ocurrirá. Esta actitud mental propicia la unión armoniosa entre el consciente y el subconsciente, lo que libera el poder curativo.

Lo que se conoce popularmente como curación por fe no se refiere a la fe de la que se habla en la Biblia, que significa el conocimiento de la interacción de las mentes consciente y subconsciente. Un sanador por fe es una persona que cura sin ningún entendimiento real o científico de los poderes y fuerzas que actúan. Puede afirmar que tiene el don especial de la curación, y ser la fe ciega del enfermo en sus poderes la que da resultados.

En muchos lugares del mundo, los curanderos tradicionales tratan a sus pacientes con danzas, conjuros e invocaciones a los espíritus. Una persona se puede curar al tocar las reliquias de un santo, al ponerse un atuendo ritual concreto, al encender una vela o incienso o al beberse una mezcla de hierbas destiladas. *Cualquier cosa* que lleve al paciente a creer honestamente en el método o proceso tiene muchas probabilidades de conseguir la curación.

Cualquier método que te lleve del miedo y la preocupación a la fe y la esperanza te sanará. Muchos afirman que puesto que sus métodos personales tienen éxito, estos deben ser correctos y verdaderos. Como ya hemos visto, esto no es así.

Ilustremos cómo trabaja la fe ciega: recuerda lo que dijimos sobre el médico suizo Franz Anton Mesmer. En 1776 afirmó haber conseguido muchas curaciones golpeando el cuerpo de los pacientes con imanes. Más

tarde se deshizo de los imanes y simplemente hizo pases con sus manos a corta distancia del cuerpo de los pacientes. Esto también funcionó. Para explicar el éxito de este nuevo procedimiento, Mesmer desarrolló la teoría del *magnetismo animal.* Mantenía que se trataba de un fluido que impregnaba todo el universo, pero que era más activo en el organismo humano. Afirmaba que este fluido magnético era traspasado desde sus manos hasta los cuerpos enfermos de sus pacientes, y que esa transferencia de magnetismo animal era lo que les curaba. La gente acudía a él en masa, y hubo informaciones sobre muchas curaciones maravillosas.

Mesmer se fue a vivir a París. Allí el gobierno nombró una comisión para investigar sus curaciones. Sus miembros incluían médicos eminentes y miembros de la Academia de las Ciencias, de la que también era miembro Benjamin Franklin. Tras una investigación exhaustiva, la comisión admitió que Mesmer había realizado curaciones comprobadas. Sin embargo, añadió que no había pruebas para demostrar la corrección de su teoría del fluido magnético. Este hecho sugirió que los efectos se debían a la imaginación de los pacientes.

Poco tiempo después, Mesmer fue enviado al exilio. Murió en 1815. No transcurrió mucho tiempo hasta que el doctor Braid, de Manchester, se propusiera demostrar que las curaciones del doctor Mesmer no tenían nada que ver con el fluido magnético. El doctor Braid descubrió que se podía hipnotizar a los pacientes mediante sugestión. Mientras estaban sumidos en el trance hipnótico, consiguió

producir los asombrosos fenómenos que Mesmer había atribuido al magnetismo animal.

Puedes ver fácilmente que estas curaciones fueron producidas, sin lugar a dudas, por la activa imaginación de los pacientes junto con una poderosa sugestión de salud introducida en sus respectivas mentes subconscientes. No es injusto llamar a esto fe ciega, porque ni los pacientes ni los curanderos entendían cómo se producían las curaciones.

Tu mente no implica maldad. Ninguna fuerza de la naturaleza es mala. Todo depende en cómo utilices los poderes de la naturaleza. Usa tu mente en cualquier parte para bendecir, sanar e inspirar a toda la gente.

Cada once meses construyes un nuevo cuerpo. Cambia, pues, tu cuerpo cambiando tus pensamientos y manteniéndolos cambiados.

Cuando tu mente se relaje y aceptes una idea, tu subconsciente se pondrá a trabajar para aceptar esa idea.

LA FE SUBJETIVA

La mente subjetiva o subconsciente de un individuo está tan expuesta al control de su propia mente objetiva o consciente como a las sugestiones generadas por otros. De ahí se deduce que sea cual fuere tu creencia objetiva, si te decides a tener fe de manera activa o pasiva, la sugestión

controlará tu mente subconsciente y se cumplirá lo que deseas.

La fe necesaria para las curaciones mentales es una fe puramente subjetiva. La forma de conseguirla es terminar con la oposición activa por parte de la mente objetiva o consciente. Para que se dé una curación efectiva de cuerpo, es por supuesto mucho mejor que tanto la mente consciente como la subconsciente hayan aceptado la fe por completo. No obstante, no es imprescindible. Puedes alcanzar un estado de pasividad y receptividad mediante la relajación de la mente y el cuerpo, y entrando en un estado adormilado. En este estado tu pasividad se hace receptiva a la impresión subjetiva.

Una vez un hombre me preguntó: «¿Cómo es posible que un clérigo me curase? Cuando me dijo que no existe lo que conocemos como enfermedad, ni tampoco la materia, no creí una palabra de lo que decía. Pensé que aquello era un insulto a la inteligencia. Pero aun así, me curó. ¿Cómo es posible?».

Como le dije a este hombre, la explicación es muy sencilla. Las palabras tranquilizadoras le calmaron, y le dijeron que entrara en un estado de perfecta pasividad y que no dijera ni pensara nada. El clérigo también adquirió ese estado pasivo, y afirmó con tranquilidad, con paz y repetidamente durante media hora que ese hombre tendría una salud perfecta, paz, armonía e integridad.

Pasada la media hora, el hombre sintió un alivio inmenso y había recuperado su salud.

Es fácil ver que su fe subjetiva se había manifestado en su pasividad ante el tratamiento, y las sugestiones de salud perfecta del clérigo alcanzaron su mente subconsciente. Las dos mentes subjetivas habían establecido una relación de comunicación.

Si el hombre hubiera dudado acerca de los poderes del clérigo y hubiera permitido que la corrección de su teoría aflorase, esto habría actuado como autosugestión antagonista. La sugestión del clérigo hubiera encontrado serias dificultades o incluso podría haberse truncado. En ese estado de adormecimiento, de semiinconsciencia, la resistencia del consciente se redujo al mínimo. La mente subconsciente del paciente era receptiva a las sugestiones del clérigo. Realizó sus funciones en armonía con esas sugestiones, y se produjo la curación.

SIGNIFICADO DEL TRATAMIENTO A DISTANCIA

Imagínate que, viviendo en Los Ángeles, te enteraras de que tu madre, que vive en Nueva York, está gravemente enferma. Tu primer impulso sería el de dejar tu casa y tu trabajo para ir a verla. Pero ¿y si no es posible? ¿Tienes que abandonar toda esperanza de prestarle tu fe en el proceso de su recuperación?

No. Aunque no estés físicamente presente, tus oraciones estarán con

ella de todas formas. Es el padre interior quien hace el trabajo.

No hay sino una sola mente creativa. La ley creativa de la mente trabaja para ti. Lo que tienes que hacer es inducir la creación interna de fe y armonía en tu mente. Su respuesta será automática. Esta creación interna, actuando a través de la mente subconsciente, funciona a su vez en la mente subconsciente de tu madre. Tus pensamientos de salud, vitalidad y perfección funcionan a través de la mente subjetiva universal. Esos pensamientos ponen en movimiento una ley del lado subjetivo de la vida que se manifiestan en su cuerpo como curación.

En el principio de la mente no hay tiempo ni espacio. La misma mente funciona a través de tu madre —y a través de ti— sin importar dónde estéis. En realidad no hay tratamiento ausente en contraposición a tratamiento presente, pues la mente universal es omnipresente. No se trata de que intentes enviar o tener un pensamiento. Tu tratamiento es un movimiento consciente del pensamiento. Al ser consciente de las cualidades de la salud, del bienestar y la relajación, estas cualidades resurgirán en la experiencia de tu madre. Obtendrás resultados.

He aquí un ejemplo perfecto de lo que es llamado erróneamente tratamiento ausente. Una mujer de Los Ángeles se enteró de que su madre, que vivía en Nueva York, había sufrido una trombosis coronaria. No podía acudir al lado de su madre, pero rezó de la siguiente manera:

La presencia curativa está donde esté mi madre. Las condiciones en que se encuentra su cuerpo son sólo reflejos de su pensamiento vital, como sombras reflejadas sobre una pantalla. Sé que para cambiar las imágenes de la pantalla debo cambiar lo que las refleja. Ahora proyecto en mi propia mente la imagen de integridad, armonía y una salud perfecta para mi madre.

La Presencia Curativa Infinita que creó el cuerpo de mi madre y todos sus órganos está ahora inundando cada átomo de su cuerpo, y un río de paz fluye por cada célula de su cuerpo. Los doctores serán guiados y dirigidos por una fuerza divina, y cualquiera que toque a mi madre será guiado para hacer lo apropiado.

Sé que la enfermedad no tiene realidad última; si la tuviera nadie podría curarse. Ahora me alineo con el principio infinito de la vida y el amor, y sé y decreto que la armonía y la paz sean realizadas en el cuerpo de mi madre.

Rezó de esta forma varias veces al día. Transcurridos varios días, su madre se había recobrado notablemente. Su cardiólogo estaba asombrado y le alabó su fe en el poder de Dios.

La conclusión a la que había llegado la mente de la hija, y que ella había aceptado con perfecta fe, había puesto en marcha la energía creativa de la mente subconsciente universal. Esta se manifestó a través del cuerpo de la madre en forma de armonía y salud perfectas. Lo que la hija sentía

como verdadero sobre su madre se hizo realidad simultáneamente en la experiencia de la madre.

Una psicóloga amiga mía me dijo que una biopsia había detectado la presencia de células cancerígenas en uno de sus órganos vitales. Su oncólogo le recomendó un tratamiento doloroso y arriesgado. Antes de acceder, mi amiga probó otra solución. Cada noche, antes de acostarse, afirmaba con calma: «Cada célula, nervio, tejido y órgano está recobrando su integridad, pureza y perfección. Se está devolviendo la salud y la armonía a todo mi cuerpo».

Aproximadamente un mes después había logrado una curación completa. Pruebas realizadas posteriormente demostraron que las células cancerígenas ya no estaban presentes.

Esto me impresionó mucho, pero también despertó mi curiosidad. Le pregunté por qué había repetido su afirmación antes de dormir. Me dijo: «Una vez que se pone en movimiento en una dirección determinada, la actividad cinética de la mente subconsciente continúa durante el tiempo del sueño. Por eso es tan importante darle a la mente subconsciente algo beneficioso con lo que trabajar sobre ti cuando te echas a dormir».

Esta fue una respuesta muy sabia. Debes saber también que al pensar en la armonía y la salud perfectas, nunca se refirió a su enfermedad por su nombre.

Te sugiero encarecidamente que dejes de hablar sobre tus dolencias o de darles un nombre, especialmente durante las horas previas al sueño. La única savia de la que obtienen vida es la atención que les prestas y tu miedo hacia ellas. Al igual que la psicóloga mencionada, conviértete en un cirujano mental. Entonces tus problemas serán cortados del mismo modo en que las ramas muertas son podadas de un árbol.

Por otro lado, si estás continuamente nombrando y discutiendo tus dolores y síntomas, les otorgas poder sobre ti. Inhibes la actividad cinética que libera el poder curativo y la energía de tu mente subconsciente. Lo que es más, por la ley de tu propia mente, estas imaginaciones tienden a cobrar forma *como aquello que más temías.* Llena tu mente con las grandes verdades de la vida y sigue adelante a la luz del amor.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Averigua qué es lo que te cura. Date cuenta que las indicaciones correctas que des a tu mente subconsciente curarán tu cuerpo y tu mente.
2. Desarrolla un plan definido para hacer llegar tus peticiones y deseos a tu mente subconsciente.
3. Imagínate el fin deseado y siente su realidad. Síguelo por completo y obtendrás resultados concretos.
4. Especifica qué es la fe. Date cuenta que la fe es un

pensamiento de tu mente y que creas lo que piensas.

5. Es una tontería creer en la enfermedad o en cualquier cosa que te dañe o te hiera. Cree en la salud perfecta, la prosperidad, la paz, la riqueza y la ayuda divina.

6. Los pensamientos grandes y nobles que habitualmente tengas se convertirán en grandes acontecimientos.

7. Aplica el poder de la terapia de oración a tu vida. Escoge un plan, idea o imagen mental concreta. Únete mental y emocionalmente a esa idea. Si te mantienes fiel a tu actitud mental, tu oración tendrá respuesta.

8. Recuerda siempre que si quieres realmente el poder para curar, puedes conseguirlo mediante la fe, que es el conocimiento del funcionamiento de tu consciente y tu mente subconsciente. La fe llega con la comprensión.

9. La fe ciega significa que una persona puede obtener resultados en una curación sin tener ninguna comprensión científica de los poderes y fuerzas que actúan.

10. Aprende a rezar por tus seres queridos que puedan estar enfermos. Tranquiliza tu mente. Tus pensamientos de salud, vitalidad y perfección, que operan a través de la mente subjetiva universal, serán sentidos y manifestados en la mente de tu ser querido.

Tú evitas el conflicto entre tu consciente e inconsciente mientras duermes. Imagínate repetidas veces el logro de tu deseo antes de quedarte dormido. Después de esto, duerme en paz y despiértate sumido en la alegría.

6

Técnicas prácticas paracuraciones mentales

La ley de la vida es la ley de la creencia. Una creencia es un pensamiento en tu mente. No creas en cosas que te puedan causar daño o lesionar. Cree en el poder de tu subconsciente para sanarte, inspirarte, fortalecerte y hacerte prosperar. Según lo que creas, así te irá.

Cuando un ingeniero comienza a construir un puente o una nave espacial, afronta la tarea con una serie de técnicas conocidas con las que está familiarizado y con una serie de métodos y habilidades que se han puesto en práctica antes. Estas técnicas, habilidades y métodos han de ser aprendidos. Del mismo modo, hay técnicas, habilidades y métodos reconocidos para gobernar, controlar y dirigir tu vida. Estos métodos y técnicas son de la máxima importancia.

Para construir el puente Golden Gate, los ingenieros tuvieron que comprender antes los principios matemáticos, las fuerzas y las tensiones. En segundo lugar, desarrollaron en su mente una visualización del puente ideal sobre la bahía. El tercer paso fue la aplicación de los métodos bien probados y contrastados mediante los que se aplican dichos principios. Cuando estos tres pasos estuvieron completados, el puente tomó forma y empezaron a cruzarlo generaciones de conductores.

Si quieres que tus oraciones tengan respuesta, debes comenzar con las técnicas y métodos apropiados. La forma en que tu oración es respondida, es científica. Nada ocurre por azar. Este mundo se rige por un orden y unas leyes. En este capítulo encontrarás técnicas prácticas para descubrir y nutrir tu vida espiritual. Tus oraciones no deben quedarse en el aire como un globo. Deben ir a algún sitio y cumplir una función en tu vida.

Cuando analizamos la oración, hay muchos puntos de vista y métodos distintos. No entraremos a considerar en este libro las oraciones rituales formales utilizadas en los servicios religiosos. Estas ocupan un lugar importante en el culto de grupo, pero ese no es el tema que nos ocupa. Lo que nos interesa de forma más inmediata son los métodos efectivos de oración personal que se pueden aplicar en la vida cotidiana y utilizarse para ayudarte a ti mismo y a los demás.

La oración es la formulación de una idea concerniente a algo que queremos conseguir. La oración es el deseo sincero del alma. Tu deseo es

tu oración. Surge de tus necesidades más profundas y revela lo que quieres en la vida. *Benditos sean los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán satisfechos.* Esa es la verdadera naturaleza de la oración, la expresión efectiva de la sed y el hambre que la vida tiene de paz, armonía, salud, alegría y todas las bendiciones de la vida.

LA TÉCNICA DE PERSUASIÓN

Como hemos visto, el secreto de la oración efectiva es imbuirle a la mente subconsciente el resultado deseado. Una de las formas más sencillas de hacerlo es la llamada *técnica de persuasión.* Esta técnica consiste principalmente en —mediante la acción concertada de la mente consciente — persuadir a la mente subconsciente a que se haga cargo de tu petición. Esta persuasión se efectúa mejor en estado de adormecimiento.

Debes saber que en lo más profundo de tu mente están la Inteligencia y el Poder Infinitos. Piensa con calma en lo que quieres; visualízalo haciéndose realidad desde este momento en adelante. Haz como la niña que tenía una tos persistente y dolor de garganta. Lo que hizo fue repetir con firmeza: «Ya se me está pasando. Ya se me está pasando». Se le pasó en una hora.

TU SUBCONSCIENTE ACEPTARÁ TU PROYECTO

Si estuvieras construyendo un nuevo hogar para tu familia, tendrías un gran interés en el proyecto de la casa. Querrías asegurarte que los constructores siguen tu proyecto hasta en el más mínimo detalle. Vigilarías los materiales que utilizan. Sabiendo que el futuro de tu hogar depende de la calidad de los materiales utilizados en su construcción, escogerías sólo el mejor cemento, aislamiento, cableado eléctrico, tejado, etcétera.

¿No es lógico, por tanto, que te tomes el mismo interés por tu hogar mental y tu proyecto mental de felicidad y abundancia?

Todas tus experiencias y todo lo que entra en tu vida depende de la naturaleza de los ladrillos con que hayas construido tu hogar mental. Si tu proyecto está lleno de patrones mentales de miedo, preocupación, ansiedad o privaciones, y si eres cínico o estás dudoso o descorazonado, entonces los materiales mentales que estás instalando en tu mente resultarán en más trabajo, preocupaciones, tensión, ansiedad y limitaciones de todas clases.

La actividad más importante y de más alcance en la vida es aquella que construyes en tu mentalidad cada hora que estás despierto. Tu palabra es silenciosa e invisible; sin embargo, es real.

Estás construyendo tu hogar mental a todas horas, y tus pensamientos e imágenes mentales constituyen tu proyecto. Hora tras hora, momento tras momento, puedes construir una salud radiante, éxito y felicidad mediante los pensamientos que piensas, las ideas que albergas, las creencias que aceptas y las escenas que ensayas en el estudio oculto de tu mente. Esta mansión, en cuya construcción estás perpetuamente inmerso, es tu

personalidad, tu identidad en este plano. La historia completa de tu vida en la Tierra.

Consigue un nuevo proyecto; construye en silencio consiguiendo la paz, la armonía, la alegría y la buena voluntad en este mismo momento. Concentrándote en estas cosas y solicitándolas, tu subconsciente aceptará tu proyecto y hará estas cosas realidad. *Por sus obras les conoceréis.*

LA CIENCIA Y EL ARTE DE LA VERDADERA ORACIÓN

El término *ciencia* significa «un cuerpo de conocimiento coordinado, ordenado y sistematizado». Estudiemos un poco más de cerca la ciencia y el arte de la verdadera oración. Este conocimiento trata de los principios fundamentales de la vida. Describe técnicas y procesos que pueden manifestarse en tu vida o en la de cualquier ser humano que los aplique fielmente. El arte es tu técnica o proceso, y la ciencia que está detrás es la respuesta concreta de la mente creativa a tu imagen mental o pensamiento.

Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá.

MATEO 7, 7

¿Qué nos dice este célebre versículo? Claramente significa que recibirás aquello que pides. Se te abrirá cuando llames, y encontrarás lo que estás buscando. Esta enseñanza implica la firmeza de las leyes espirituales y mentales. Siempre hay una respuesta directa de la Inteligencia Infinita de tu mente subconsciente a tu pensamiento consciente. Si pides pan, no recibirás una piedra.

Si quieres recibir, debes pedir *con fe.* Tu mente va del pensamiento al objeto real. No se puede mover a menos que haya antes una imagen en la mente, pues no habría nada hacia lo que se pueda mover. Tu oración, que es tu acto mental, tiene que ser aceptada en tu mente como imagen para que el poder de tu subconsciente actúe sobre ella y la haga productiva. Debes alcanzar un estado de aceptación en tu mente, un estado de conformidad incondicional e indiscutible.

Esta contemplación debe estar acompañada por un sentimiento de alegría y relajación al prever la consecución cierta de tu deseo. La sólida base del arte y la ciencia de la oración verdadera es tu conocimiento y tu confianza total en que el movimiento de tu mente consciente obtendrá una respuesta concreta de tu mente subconsciente, que posee una Sabiduría Ilimitada y un Poder Infinito. Si sigues este procedimiento, tus oraciones tendrán respuesta.

La causa de toda frustración es un deseo incumplido. Si te paras a pensar en obstáculos, demoras y dificultades, tu mente subconsciente responderá de la misma manera, con lo que estarás bloqueando tu propio bienestar.

Por medio de los pensamientos que tengas en el oculto estudio de tu mente, podrás conseguir una salud radiante, éxito y felicidad.

Tienes que desear hacer cosas de forma fácil con la ayuda segura de la ciencia mental.

LA TÉCNICA DE LA VISUALIZACIÓN

La forma más fácil y obvia de formular una idea es visualizarla, verla con la imaginación tan vívidamente como si estuviera viva. Con tus ojos sólo puedes ver lo que existe en el mundo externo. De un modo parecido, lo que puedes ver con tu imaginación existe ya en los reinos invisibles de tu mente. Cualquier imagen que tengas en tu mente es la sustancia de lo que esperas, y la evidencia de cosas aún no vistas. Lo que formas en tu imaginación es tan real como cualquier parte de tu cuerpo. La idea y el pensamiento son reales y un día aparecerán en tu mundo objetivo si permaneces fiel a tu imagen mental.

Este procedimiento de pensamiento forma impresiones en tu mente. Estas impresiones, a su vez, se convierten en experiencias y acontecimientos manifestados en tu vida. Los arquitectos visualizan el tipo de edificio que quieren, lo ven de la forma que quieren que sea cuando esté terminado. Su imaginación y procesos mentales se convierten en un molde de plástico del que surgirá el edificio. Puede ser bonito o feo, un rascacielos o una cabaña, pero comienza siendo una visualización. La imagen mental del arquitecto se proyecta como si fuera dibujada sobre el papel. Finalmente, el contratista y los obreros reúnen los materiales necesarios, y el edificio progresa hasta que es terminado, ajustándose a la perfección a la imagen mental del arquitecto.

Siempre utilizo la técnica de la visualización antes de dirigirme a una audiencia. Tranquilizo los engranajes de mi mente para presentar a mi mente subconsciente mis imágenes de pensamiento. Entonces me imagino el auditorio. Sus asientos están llenos de hombres y mujeres iluminados e inspirados por la Presencia Curativa Infinita que está dentro de cada uno de nosotros. Los *veo* radiantes, felices y libres.

Habiendo construido la idea en mi imaginación, la mantengo ahí como una imagen mental mientras imagino a la gente diciendo: «Estoy curado», «Me siento de maravilla», «Me siento transformado». Me mantengo así durante diez minutos o más. Entonces me apresto a saber y a sentir que la mente y el cuerpo de todos están rebosantes de amor, integridad, belleza y perfección. Soy tan consciente de todo ello que incluso oigo las voces de la multitud proclamando su salud y felicidad. Entonces libero toda la imagen y salgo a la palestra.

En la práctica totalidad de mis intervenciones en público, habiendo utilizado esta técnica, algunos asistentes me han parado después para decirme que sus oraciones habían sido respondidas.

EL MÉTODO DE LA PELÍCULA MENTAL

Como sentencia el viejo dicho, «una imagen vale más que mil

palabras». Se debe hacer notar el hecho de que la mente subconsciente hará que ocurra en la realidad cualquier imagen que tengamos en la mente y esté apoyada por la fe. *Si actúo tal como soy, seré.*

Hace varios años, estaba en el medio oeste en una gira de conferencias que me había llevado por varios de los estados norteamericanos. Quería contar con una base de operaciones permanente en la zona, de forma que pudiera ayudar a quienes necesitaran mi ayuda. Mis viajes me llevaron lejos, pero no olvidé mi idea. Una tarde en Spokane, en el estado de Washington, me relajé por completo en un sofá de mi habitación del hotel. Inmovilicé mi atención. De una forma tranquila y pasiva, me imaginé que estaba hablando a una numerosa audiencia. Les dije: «Me alegro de estar aquí; he rezado para que llegara esta oportunidad ideal».

Vi a esa audiencia imaginaria con el ojo de mi mente, y sentí su realidad. Hice el papel del actor y llevé a cabo la función de esta película mental. Me sentí satisfecho de que esta imagen estuviera llegando a mi mente subconsciente, que la haría realidad a su modo. A la mañana siguiente, al despertarme, sentí una sensación enorme de paz y satisfacción. Varios días más tarde, recibí una llamada de una organización del medio oeste pidiéndome que me incorporase como director. Así lo hice, y allí disfruté de varios años de trabajo profundamente satisfactorio.

El método que acabo de describir es a menudo llamado «el método de la película mental». He recibido muchísimas cartas de gente que ha leído mis libros, o me ha escuchado en conferencias, contándome los maravillosos resultados que habían obtenido usando esta técnica.

Un área en que el método de la película mental parece ser especialmente útil es el de vender inmuebles. Si tienes una casa o un terreno en venta, te sugiero que primero te cerciores mentalmente de que el precio es justo y adecuado, tanto para ti como para el comprador. Después de hacerlo, tranquiliza tu mente, relájate, déjate llevar a un estado de soñolencia, de adormecimiento, que reduce el esfuerzo mental al mínimo. Ahora imagínate el cheque en tus manos, regocíjate en el cheque, da gracias por el cheque, y duérmete sintiendo la naturalidad de toda la película mental que has creado en tu mente.

Debes actuar como si esto fuera ya una realidad objetiva. Al hacerlo, la mente subconsciente lo tomará como una impresión. Entonces, la Inteligencia Infinita traerá hasta ti al comprador que de verdad quiere comprar tu propiedad y que la amará y que prosperará en ella. El vendedor y el comprador son reunidos por las corrientes profundas de la mente. Una imagen mental, apoyada por la fe, ocurrirá en la realidad.

LA TÉCNICA BAUDOIN

Charles Baudoin era profesor en el Instituto Rousseau de Francia. Era un brillante psicoterapeuta y director de investigaciones de la Nueva

Escuela de Sanación de Nancy. Él descubrió que la mejor forma de imprimir algo en la mente subconsciente era entrar en un estado soñoliento, adormecido, o un estado similar al sueño, en que todo esfuerzo se reduce al mínimo. Entonces la idea puede ser transmitida al subconsciente de una forma tranquila, pasiva y receptiva por medio de la reflexión.

Baudoin lo explicaba así:

Una forma muy sencilla de asegurarnos de esto [impregnar la mente subconsciente] es condensar la idea que será el objeto de la sugestión, para resumirla en una frase breve que pueda ser fácilmente grabada en la memoria, y repetirla una y otra vez como una canción de cuna.

Hace unos años, una joven viuda de Los Ángeles se encontró inmersa en una disputa familiar amarga y prolongada. Su difunto esposo le había dejado todas sus posesiones a ella, pero los hijos que él había tenido en un matrimonio anterior habían impugnado el testamento. Los ofrecimientos que la mujer había hecho para llegar a un acuerdo habían sido rechazados.

Cuando me pidió ayuda, le expliqué la técnica de Baudoin. La animé a que condensara la idea de lo que necesitaba en una frase de unas pocas palabras, que pudiera ser impresa en su mente con facilidad. Encontró esta frase: «Todo ha terminado en el Orden Divino». Para ella, estas palabras significaban que la Inteligencia Infinita, operando mediante las leyes de su mente subconsciente, harían que todo terminase de forma armoniosa por el principio de la armonía.

Durante diez noches, se sentaba en un sillón y relajaba su cuerpo, entrando en un estado de soñolencia. Una vez que estaba en ese estado soñoliento, afirmaba lenta, tranquilamente y con sentimiento estas palabras: «Todo ha terminado en el Orden Divino». Las repetía una y otra vez. Así alcanzaba un sentimiento de paz interior y de tranquilidad suprema; entonces se iba a dormir profunda y normalmente.

En la mañana del decimoprimer día, se levantó con una sensación de bienestar y la convicción de que en verdad todo había terminado. Su abogado la llamó ese mismo día. El abogado contrario y sus clientes habían accedido a llegar a un acuerdo. Se alcanzó un acuerdo armonioso, y se retiró la demanda.

LA TÉCNICA DEL SUEÑO

Cuando entras en un estado de soñolencia o adormecimiento, el esfuerzo se reduce al mínimo. La mente consciente se sumerge en gran medida cuando estamos en un estado de soñolencia. La razón es que el grado más alto de afloramiento del subconsciente se da justo antes de dormir y después de despertar. En este estado, los sentimientos negativos, que tienden a neutralizar tu deseo y así impedir la aceptación por parte de tu mente subconsciente, ya no están presentes.

Imagínate que quieres librarte de un hábito destructivo. Adopta una

postura cómoda, relaja tu cuerpo y no te muevas. Entra en un estado soñoliento, y en ese estado di con tranquilidad, una y otra vez, como en una canción de cuna: «Estoy completamente libre de este hábito; la armonía y la paz mental gobiernan mi mente». Repítelo lenta, tranquila y amorosamente durante cinco o diez minutos por las mañanas y por las noches. Cada vez que repitas las palabras, su valor emocional se hará mayor. Cuando sientas la necesidad de repetir el hábito negativo, repítete a ti mismo la fórmula en voz alta. Así induces al subconsciente a aceptar la idea, y la curación sigue como consecuencia.

LA TÉCNICA DEL AGRADECIMIENTO

En la Biblia, San Pablo recomienda que demos a conocer nuestras peticiones mediante la oración y que demos gracias. Este sencillo método de oración proporciona extraordinarios resultados. El corazón agradecido siempre está más cerca de las fuerzas creativas del universo, haciendo que incontables beneficios fluyan hacia él por la ley de la relación recíproca, basada en la ley cósmica de la acción y la reacción.

Una joven madre me contó su experiencia con esta técnica recientemente. Me dijo: «No tenía trabajo y estaba en la ruina, con tres hijitos a los que vestir y dar de comer. No sabía qué hacer. Entonces le oí a usted explicar que deberíamos dar gracias incluso antes de que nuestras oraciones sean contestadas. Fue como si se encendiera una luz en mi mente. Supe que tenía que intentarlo».

Cada noche, durante unas tres semanas, esta mujer repitió las palabras: «Gracias, Padre, por mis riquezas». Lo hacía de una forma relajada y apacible, hasta que la sensación de gratitud dominaba su mente. Ella se imaginaba que se dirigía al Poder Infinito y la Inteligencia interior, aunque por supuesto sabía que no podía ver físicamente la Inteligencia Creativa o la mente infinita. Estaba viendo con el ojo interior de la percepción espiritual, dándose cuenta que su pensamiento/imagen de riqueza era la primera causa, en relación con el dinero, el trabajo y la comida, que necesitaba. Su pensamiento/sentimiento era la sustancia de la riqueza, libre de condiciones previas de cualquier clase.

Repitiendo «Gracias, Padre», una y otra vez, la mente y el corazón de la mujer se elevaron al punto de la aceptación. Cuando volvían a su mente pensamientos de privaciones, pobreza y dificultades, decía otra vez: «Gracias, Padre», tantas veces como fuera necesario. Sabía que al mantener la actitud de agradecimiento, reconduciría su mente hacia la idea de la riqueza. Eso es exactamente lo que ocurrió.

Las oraciones de esta madre tuvieron una interesante continuación. Poco después de empezar a rezar de la forma descrita, se encontró en la calle con un antiguo jefe al que no había visto en cinco años. El antiguo jefe le ofreció un puesto de responsabilidad bien pagado. Incluso le

adelantó una cantidad para que se las arreglara hasta que cobrara su primer sueldo. Como ella misma me dijo: «Nunca olvidaré el increíble poder de "Gracias, Padre". Ha hecho maravillas por mí».

EL MÉTODO AFIRMATIVO

La efectividad de una afirmación está determinada en gran medida por tu comprensión de la verdad y el significado que yacen en las palabras *no utilices la repetición vana en tus oraciones.* El poder de la afirmación yace en la aplicación inteligente de aspectos positivos concretos y específicos. Imagina que un escolar escribe siete al realizar la suma de tres más tres en la pizarra. El profesor afirma con una seguridad matemática que tres más tres son seis; por tanto, el niño cambia las cifras de acuerdo con lo que dice el profesor. La afirmación del profesor no hizo que tres más tres fueran seis. Eso era ya una verdad matemática, que a su vez hizo al niño cambiar las cifras de la pizarra.

Estar enfermo es una situación anormal; lo normal es estar sano. La salud es el verdadero estado de tu ser. Cuando afirmas salud, armonía y paz para ti o para otro, y cuando te das cuenta de que son principios universales de tu propio ser, reorganizas los patrones negativos de tu mente subconsciente basándote en tu fe y comprensión de aquello que afirmas.

El resultado del proceso afirmativo de oración depende de su adaptación a los principios de la vida, sin tener en cuenta las apariencias. Medita sobre esto un momento: hay un principio de las matemáticas pero no lo hay del error. Hay un principio de la verdad pero no de la falacia. Hay un principio de la inteligencia pero no de la ignorancia. Hay un principio de la armonía pero no de la discordia. Hay un principio de la salud pero no de la enfermedad. Y hay un principio de la abundancia pero no de la pobreza.

Me decidí por el método afirmativo cuando mi hermana estaba a punto de ser operada para que le extirparan unos cálculos biliares en un hospital de Inglaterra. El diagnóstico estaba basado en las pruebas habituales de los hospitales y en los rayos X. Mi hermana me pidió que rezara para que se recuperase. Yo estaba a más de nueve mil kilómetros de distancia, pero eso no me preocupó. No hay espacio ni tiempo en el principio de la mente. La mente o Inteligencia Infinita está presente en todo su ser en todos los sitios a la vez.

Varias veces al día retiraba todo pensamiento de la contemplación de los síntomas de mi hermana y de la personalidad corpórea igualmente. Con calma y confianza afirmaba lo siguiente:

Esta oración es por mi hermana Catherine. Ella está relajada y en paz, serena, equilibrada y en calma. La inteligencia curativa de su mente subconsciente que creó su cuerpo está transformando ahora cada célula, nervio, tejido, músculo y hueso de su ser, de acuerdo con el patrón perfecto de sus órganos que está en su mente subconsciente. En silencio,

tranquilamente, todos los patrones de pensamiento distorsionados de su mente son rechazados y disueltos, y la vitalidad, integridad y belleza del principio de la vida se manifiestan en cada átomo de su ser. Ahora está receptiva y abierta a las corrientes curativas que fluyen a través de ella como un río, devolviéndole una salud perfecta, armonía y paz. Todas las distorsiones e

Pasadas dos semanas, le hicieron nuevas pruebas. Los rayos X no mostraban nada. Su médico admitió que mostraba una notable mejoría y aplazó la operación.

Afirmar es decir que es así. Si mantienes que esta actitud mental es verdadera, sin tener en cuenta cualquier evidencia que indique lo contrario, tus oraciones recibirán respuesta. Tu pensamiento sólo puede afirmar, porque aunque niegues algo, estás afirmando lo contrario de lo que niegas. Repetir una afirmación, saber lo que estás diciendo y por qué lo estás diciendo, conduce a la mente a un estado de consciencia en el que acepta aquello que afirmas como verdadero. Continúa afirmando las verdades de la vida hasta que consigas la reacción subconsciente que te satisfaga.

EL MÉTODO ARGUMENTATIVO

Este método no es más que lo que su nombre indica. Proviene del sorprendente trabajo del doctor Phineas Parkhurst Quimby, un pionero en las curaciones mentales y espirituales que vivió y ejerció en Belfast, en el estado de Maine, hace más de un siglo. En realidad fue el padre de la medicina psicosomática y el primer psicoanalista. También tenía la notable capacidad de diagnosticar de forma visionaria la procedencia de los problemas, dolores y malestar de los pacientes.

En pocas palabras, el método argumentativo que con tanto éxito utilizó Quimby consiste en el razonamiento espiritual. Convences al paciente y a ti mismo de que su enfermedad se debe a falsas creencias, miedos infundados y patrones negativos albergados en la mente subconsciente. Razonas con claridad y convences al paciente de que su mal o enfermedad se debe solamente a un patrón de pensamiento distorsionado o retorcido que ha tomado forma en su cuerpo. Esta creencia equivocada en algún poder externo y causas externas se ha exteriorizado como enfermedad, y se puede cambiar modificando los patrones de pensamiento.

Le explicas al paciente que la base de toda curación es un cambio de creencia. También le debes mencionar que la mente subconsciente creó el cuerpo y todos sus órganos; por tanto, sabe como curarlo, puede curarlo y lo está haciendo mientras hablas. Argumentas en el juzgado de tu mente que la enfermedad es una sombra de la mente, basada en un pensamiento o imágenes mórbidas y empapadas de enfermedad. Continúas acumulando toda evidencia que puedas recopilar a favor del poder curativo interior, que creó todos los órganos originalmente, y que posee un patrón perfecto de

cada célula, nervio y tejido.

Entonces puedes alcanzar un veredicto en el juzgado de tu mente a favor de ti y de tu paciente. Liberas al enfermo mediante la fe y la comprensión espiritual. Las pruebas mentales y espirituales que presentas son abrumadoras. Puesto que sólo hay una mente, lo que sientes como verdadero se manifiesta en la experiencia del paciente, y se produce la curación.

Mucha gente de todo el mundo practica este tratamiento de oración obteniendo resultados maravillosos. La persona que utiliza el método absoluto menciona el nombre del paciente; entonces piensa en silencio en Dios y en sus cualidades y atributos, tales como Dios es todo bienaventuranza, amor sin límites, Inteligencia Infinita, poder infinito, sabiduría sin límites, armonía absoluta, belleza indescriptible y perfección. Mientras piensa estas líneas con calma, su consciencia se eleva a una dimensión espiritual nueva. Siente cómo el océano infinito del amor divino disuelve todo lo que no se le asemeja en la mente y el cuerpo del paciente por el que reza. Siente cómo todo el amor y el poder de Dios están concentrados en el paciente. Cualquier cosa molesta o vejatoria es neutralizada por completo en presencia del océano infinito de la vida y el amor.

El método absoluto de oración puede compararse a los últimos avances en la terapia de ultrasonido. Una distinguida doctora de Los Ángeles me explicó estos avances recientemente. El instrumento que utiliza en su trabajo genera poderosas ondas sonoras a frecuencias extremadamente altas. Cuando estas ondas se concentran sobre áreas del cuerpo donde hay tejidos enfermos, las células afectadas resuenan con el ultrasonido y le responden.

Nosotros generamos ondas espirituales de armonía, salud y paz *en la medida en que cobremos consciencia mediante la contemplación de las cualidades y atributos de Dios.* Aquellos sobre quienes se aplican estas ondas, resuenan y responden. Se han alcanzado muchas curaciones notables mediante esta técnica de oración.

UNA IMPEDIDA ANDA

El doctor Quimby utilizó la técnica absoluta con mucha frecuencia en los últimos años de su carrera de sanaciones.

Uno de sus manuscritos describe cómo curó a una impedida. Se le pidió que visitara a una anciana que era coja y estaba postrada en cama. Quimby afirma que su enfermedad estaba causada por el hecho de que la mujer estaba aprisionada en un sistema de creencias tan pequeño y estrecho que no podía tenerse en pie ni moverse. La mujer vivía en una tumba de miedo e ignorancia. Estaba asustada porque interpretaba la Biblia literalmente.

«En esta tumba», decía Quimby, «estaban la presencia y el poder de

Dios intentando romper las ligaduras, desatar las ataduras y levantarse de entre los muertos».

Cuando la mujer les pedía a otros que le explicaran algunos pasajes de la Biblia, la respuesta era para ella como una pesada losa; y entonces sí, entonces le entraban ansias de probar el pan de la vida. El doctor Quimby le diagnosticó una mente nublada y anquilosada a causa de la excitación y el miedo, que provenían de su incapacidad para ver claramente el significado del pasaje de la Biblia que había estado leyendo. Esto se reflejó en su cuerpo mediante un sentimiento de pesadez y lentitud, que terminaría en parálisis.

En este momento Quimby le preguntó qué significaban los versículos bíblicos:

Aún estaré con vosotros un poco de tiempo, y me iré al que me ha enviado. Me buscaréis y no me hallaréis, y a donde yo voy, vosotros no podéis venir.

JUAN 7, 33-34

Ella contestó que significaban que Jesús se había ido al cielo. Quimby le explicó su verdadero significado diciéndole que *estar con ella un poco de tiempo* significaba la explicación de los síntomas que ella tenía, lo que sentía y sus causas. Él sentía compasión y simpatía por ella momentáneamente, pero no podía permanecer en ese estado mental. El siguiente paso era *ir a aquel que nos envió.* Esto, señaló Quimby, era el poder creativo de Dios que está en todos nosotros.

Inmediatamente, Quimby viajó en su mente y contempló el ideal divino; es decir, la vitalidad, inteligencia, armonía y poder de Dios que funcionaban en la persona enferma. Por eso dijo a la mujer: «Por tanto, a donde yo voy tú no puedes venir, porque tú estás en tu creencia estrecha y restringida, y yo estoy en la salud».

Esta oración y explicación produjeron una sensación inmediata y un cambio en la mente de la mujer. ¡Caminó sin muletas! Quimby dijo que se trataba de una de las curaciones más singulares que había realizado. Ella estaba, digámoslo así, muerta por error, y traerla de nuevo a la vida, o a la verdad, fue levantarla de entre los muertos. Quimby citó la resurrección de Cristo y la aplicó al Cristo de la mujer, su salud; esto produjo un poderoso efecto sobre ella. También le explicó que la verdad que ella aceptaba era el ángel o idea que empujaba lejos la piedra del miedo, la ignorancia y la superstición. Esto liberó el poder curativo de Dios, que la curó.

EL MÉTODO EXHORTATORIO

Nuestras palabras son poderosas en la medida en que tengan sentimiento y fe detrás de ellas. Cuando nos damos cuenta de que el poder que mueve el mundo se mueve por nosotros y apoya nuestras palabras, nuestra confianza y seguridad crecen. No intentes añadir poder al poder. No

debe haber ninguna disputa mental, coerción, fuerza o lucha mentales.

Una joven utilizó el método exhortatorio sobre un muchacho que la telefoneaba constantemente, pidiéndole con insistencia una cita. Ella no conseguía librarse de él. Cuando empezó a merodear por el lugar donde ella trabajaba, se dio cuenta de que tenía que hacer enseguida algo drástico.

Varias veces al día, entraba en un estado de calma y repetía la siguiente exhortación:

Dejo a J_____R_____ en manos de Dios. Está en todo momento en su verdadero lugar. Soy libre y él

es libre. Ahora exhorto a que mis palabras partan hacia la mente infinita y que ésta las haga realidad. Así sea.

Según dijo ella misma, el joven desapareció de su vida inmediatamente. Nunca le ha vuelto a ver. Dice que «fue como si se lo hubiera tragado la tierra».

Determinarás una cosa y se te cumplirá, y sobre tus caminos resplandecerá la luz.

JOB 22, 28

IDEAS PARA RECORDAR

1. Sé un ingeniero mental y utiliza técnicas de probada eficacia para construir una vida mejor y más grande.

2. Tu deseo es tu oración. Imagina la consecución de tu deseo ahora y siente su realidad, y experimentarás la alegría de la oración respondida.

3. Desea conseguir las cosas de forma sencilla, con la ayuda segura de la ciencia mental.

4. Puedes crear salud radiante, éxito y felicidad mediante los pensamientos que albergas en el estudio oculto de tu mente.

5. Experimenta científicamente hasta que te demuestres a ti mismo que siempre hay una respuesta directa de la Inteligencia Infinita de tu mente subconsciente a tu pensamiento consciente.

6. Siente la alegría y tranquilidad de prever lo que seguro que tu deseo conseguirá. Cualquier imagen mental que tengas en tu mente es la sustancia de las cosas esperadas y la evidencia de cosas no vistas.

7. Una imagen mental vale más que mil palabras. Tu subconsciente hará que ocurra en la realidad cualquier imagen de la mente que esté apoyada por la fe.

8. Evita todo esfuerzo o coerción mental en la oración. Entra en un estado soñoliento, adormecido, y acúnate sintiendo y sabiendo que tu oración es respondida.

9. Recuerda que el corazón agradecido siempre está más cerca de las riquezas del universo.

10. Afirmar es decir que algo es así, y si mantienes que esta actitud mental es verdadera, sin tener en cuenta cualquier evidencia que indique lo contrario, tu oración recibirá respuesta.

11. Genera ondas de armonía, salud y paz pensando en el amor y en la gloria de Dios.

12. Lo que determines y sientas como verdadero ocurrirá en la realidad. Pide armonía, salud, paz y abundancia.

Lo que con plena conciencia afirmes, no lo niegues mentalmente unos minutos más tarde. Esto neutralizará el bien que has afirmado.

7

La mente subconsciente tiende hacia la vida

La fuente inagotable de riquezas se halla dentro de ti. Mira dentro para encontrar la respuesta que tu corazón desea.

Más del noventa por ciento de tu vida mental es subconsciente. Si no utilizas este maravilloso poder, te estás condenando a vivir dentro de unos límites muy estrechos.

Tus procesos subconscientes siempre tienden hacia la vida y son constructivos. Tu subconsciente es quien construyó tu cuerpo y quien mantiene todas sus funciones vitales. Está en su puesto veinticuatro horas al día y nunca duerme. Siempre está intentando ayudarte y protegerte de cualquier daño.

Tu mente subconsciente está en contacto con la Vida Infinita y la Sabiduría sin Límites, y sus impulsos e ideas siempre tienen como objeto proteger la vida. Las grandes aspiraciones, inspiraciones y visiones de una vida más grande y noble surgen del subconsciente. Tus convicciones más profundas son aquellas sobre las que no puedes argumentar de forma racional porque no provienen de tu mente consciente; provienen de tu mente subconsciente.

Tu subconsciente te habla mediante intuiciones, impulsos, presentimientos, insinuaciones e ideas. Siempre te está diciendo que te levantes, que trasciendas, que crezcas, avances, te aventures y te dirijas adelante, hacia cotas más altas. El impulso de amar, de salvar la vida a otros proviene de las profundidades del subconsciente. Por ejemplo, durante el gran terremoto e incendio de San Francisco del 18 de abril de 1906, inválidos e impedidos que habían estado postrados en la cama durante mucho tiempo se levantaron y realizaron sorprendentes hazañas de valor y coraje. En su interior afloraba el intenso deseo de salvar a otros a toda costa, y sus subconscientes respondieron en consecuencia.

Grandes artistas, músicos, poetas, oradores y escritores se inspiran y animan entrando en sintonía con sus poderes subconscientes. Robert Louis Stevenson, antes de irse a dormir, solía encargar a su subconsciente la tarea de desarrollar historias para él mientras dormía. Estaba acostumbrado a pedirle a su subconsciente que le entregara una buena historia de suspense siempre que su cuenta bancaria estaba en mal estado. Stevenson decía que

la inteligencia de su mente profunda le daba la historia pieza a pieza, como por entregas. Esto demuestra cómo tu subconsciente dirá a través de ti cosas sabias y nobles de las que tu mente consciente no sabe nada.

Mark Twain confesó en muchas ocasiones que él nunca trabajó en toda su vida. Todo su humor y sus grandes obras fueron el resultado de su habilidad para beneficiarse de la reserva inagotable de su mente subconsciente.

CÓMO EL CUERPO REFLEJA LAS FUNCIONES DE LA MENTE

La interacción de tus mentes consciente y subconsciente requiere que haya una interacción similar entre los sistemas nerviosos correspondientes. El sistema cerebroespinal, o volutario, es el órgano de la mente consciente. El sistema autónomo es el órgano de la mente subconsciente. El sistema nervioso voluntario es el canal a través del cual recibes las percepciones conscientes de los sentidos físicos, y por el que ejerces un control voluntario sobre los movimientos de tu cuerpo. Este sistema tiene su centro de control en el córtex cerebral.

El sistema nervioso autónomo, a veces llamado también sistema nervioso involuntario o neurovegetativo, tiene sus centros de actividad en otros puntos del cerebro, incluidos el cerebelo, la base del cerebro y las amígdalas. Estos órganos tienen sus propias conexiones con los principales sistemas del cuerpo y mantienen sus funciones vitales incluso cuando hay ausencia de consciencia.

Ambos sistemas pueden trabajar conjuntamente o por separado. Por ejemplo, cuando la percepción de un peligro llega al centro del cerebelo, se envían mensajes tanto al córtex consciente como a las amígdalas subconscientes. Las reacciones defensivas de la persona pueden empezar a responder al peligro antes de que la persona sea consciente de dicho peligro y lo haya evaluado.

Una forma bastante sencilla de apreciar la interacción física y mental es fijarse en cómo la mente consciente se apodera de una idea que corresponde a una serie de impulsos eléctricos en el sistema nervioso voluntario. A su vez, esto genera una corriente similar en el sistema nervioso involuntario, traspasando así la idea a la mente subconsciente, que es el medio creativo. Así es como tus pensamientos se convierten en hechos.

Cada uno de los pensamientos que albergue tu mente consciente y se acepte como verdadero, es enviado por tu córtex a los otros órganos cerebrales que soportan tu mente subconsciente para que se encarne en ti y se reproduzca en tu mundo como una realidad.

UNA INTELIGENCIA QUE CUIDA DEL CUERPO

Cuando estudias el sistema celular y la estructura de los órganos, tales como los ojos, los oídos, el corazón, el hígado, la vejiga y otros, descubres

que consisten en grupos de células que conforman una inteligencia de grupo que les permite funcionar juntas. Están capacitadas para acatar órdenes y ejecutarlas deductivamente al recibir una sugestión de la mente maestra (la mente consciente).

Un estudio cuidadoso de un organismo unicelular muestra lo que ocurre en el complejo cuerpo humano. Aunque el organismo unicelular no tiene órganos, da muestras de acción y reacción mental, realizando las funciones básicas del movimiento, la alimentación, la asimilación y la eliminación.

Muchos dicen que hay una inteligencia que cuida de tu cuerpo si lo abandonas. En cierto sentido es verdad. La dificultad está en que la mente consciente siempre interfiere con argumentos basados en las apariencias externas, que recoge a través de los sentidos. Esto lleva a la aceptación de falsas creencias, miedos y meras opiniones. Cuando los miedos, las falsas creencias y los esquemas negativos se alojan en la mente subconsciente mediante condicionantes psicológicos y emocionales, a la mente subconsciente no le queda otro remedio que actuar sobre el proyecto y especificaciones que se le ofrecen.

El yo subjetivo de tu interior trabaja continuamente por el bien general, reflejando un principio innato de armonía que está detrás de todas las cosas. Tu mente subconsciente tiene su propia voluntad, que tiene mucho valor en sí misma. Funciona noche y día, sea esa tu voluntad o no. Es el constructor de tu cuerpo, pero no puedes oírle, verle o sentirle construir. Todo esto es un proceso silencioso. Tu subconsciente tiene una vida propia que siempre se mueve hacia la armonía, la salud y la paz. Esta es la norma divina de su interior, que busca realizarse a través de ti en todo momento.

El gran secreto poseído por los grandes hombres de todas las épocas fue su capacidad para detectar y liberar los poderes de su mente subconsciente. Tú puedes hacer lo mismo.

Sé un ingeniero mental y utiliza técnicas de probada eficacia para construir una vida mejor y más grande.

Para pensar de forma correcta y científica debes conocer la «Verdad». Como dice un viejo refrán: «Conocerás la verdad, y la verdad te hará libre». Conocer la verdad es estar en armonía con la Inteligencia Infinita y el Poder de tu mente subconsciente, que siempre se dirige hacia la vida.

Todo pensamiento que no sea armonioso, ya sea por ignorancia o a propósito, tendrá como resultado la discordia y limitaciones de todo tipo.

Los científicos nos dicen que nos construimos un cuerpo nuevo cada once meses; de modo que desde el punto de vista físico, en realidad sólo tienes once meses. Si construyes defectos en tu cuerpo mediante pensamientos de miedo, rabia, celos y mala voluntad, sólo puedes culparte a ti mismo.

Eres el resultado de sumar tus propios pensamientos. Puedes evitar

tener pensamientos e imágenes negativos. La forma de deshacerse de la oscuridad es mediante la luz; la forma de sobreponerse al frío es mediante el calor; la forma de sobreponerse a un mal pensamiento es sustituirlo por un buen pensamiento. Afirma lo bueno, y lo malo desaparecerá.

POR QUÉ ES NORMAL SER SANO, VITAL Y FUERTE

La mayoría de los niños que nacen son perfectamente sanos, con todos sus órganos funcionando a la perfección. Este es el estado normal, y deberíamos seguir siendo sanos, vitales y fuertes. El instinto de autoconservación es el más fuerte de tu naturaleza y constituye una verdad muy potente, siempre presente y siempre operativa, inherente a tu naturaleza. Todos tus pensamientos, ideas y creencias deben funcionar con mayor potencial cuando están en armonía con el principio innato de la vida que posees, y que siempre se esfuerza en protegerte y resguardarte bajo cualquier circunstancia. De esto se deduce que se pueden restituir las condiciones normales de una forma más sencilla y segura de lo que se pueden provocar condiciones anormales.

No es normal estar enfermo. La condición de enfermedad significa simplemente que estás moviéndote en contra de la corriente de la vida y pensando de forma negativa. La ley de la vida es la ley del crecimiento. Toda la naturaleza es una muestra de esta ley, expresándose continua y silenciosamente en el crecimiento. Donde hay crecimiento y los pensamientos se realizan, debe haber vida; donde hay vida debe haber armonía, y donde hay armonía, hay una salud perfecta.

Si tus pensamientos están en armonía con el principio creativo de tu mente subconsciente, estás en línea con el principio innato de la armonía. Si albergas pensamientos que no están en consonancia con el principio de la armonía, estos pensamientos se aferran a ti, te acosan, te preocupan y finalmente provocan enfermedades, y si se persiste en ellos posiblemente la muerte.

Al curar una enfermedad debes incrementar el fluido interno y la distribución de las fuerzas vitales de tu mente subconsciente por todo tu cuerpo. Esto se hace eliminando los pensamientos de miedo, preocupación, angustia, celos, odio y cualquier otro pensamiento destructivo. Estos pensamientos tienden a romper y destruir tus nervios y glándulas —tejido corporal que controla la eliminación del material de desecho y mantiene al organismo en un estado de pureza.

SANACIÓN DE LA ENFERMEDAD DE POTT

La enfermedad de Pott, o tuberculosis de la columna vertebral, era un terrible azote para los niños. Un niño llamado Frederick Elias Andrews, de Indianápolis, en el estado de Indiana, la contrajo. La enfermedad le convirtió en un impedido con el cuerpo retorcido, que no podía caminar y tenía que moverse a cuatro patas. Su médico le catalogó como incurable.

Andrews se negó a aceptar ese veredicto. Comenzó a rezar. Creó su propia afirmación, repitiéndola una y otra vez, muchas veces al día, absorbiendo las cualidades que necesitaba:

Mi estado es íntegro, amoroso, fuerte, poderoso, perfecto, armonioso y feliz.

Hizo de esta oración sus últimas palabras antes de dormir y las primeras al despertar. También rezó por otros, enviando pensamientos de amor y salud.

Esta actitud mental y esta forma de oración le fueron devueltas multiplicadas muchas veces. Su fe y perseverancia tuvieron como resultado grandes dividendos. Cuando le asaltaban pensamientos de miedo, rabia, celos o envidia, ponía en marcha inmediatamente su fuerza de oposición mediante la afirmación que tenía en su mente. Su mente subconsciente respondió de acuerdo con la naturaleza de sus pensamientos habituales. Se convirtió en un hombre fuerte, erguido y bien formado.

Esto es lo que significa la frase de la Biblia:

Anda, tu fe te ha salvado.

MARCOS 10, 52

Un joven que asistió a mis conferencias sobre el poder curativo de la mente subconsciente tenía graves problemas en sus ojos. Su oftalmólogo le había dicho que tendría que someterse a una delicada y arriesgada operación. Después de conocer la base científica de la oración, el joven se dijo a sí mismo: «Mi subconsciente creó mis ojos, él puede curarme».

Cada noche, al irse a dormir, entraba en un estado meditativo de soñolencia, un estado parecido al sueño. Inmovilizaba su atención y se concentraba en el oculista. Se imaginaba que el doctor estaba frente a él, y le escuchaba claramente, o imaginaba que le escuchaba, decirle: «¡Ha ocurrido un milagro!». Escuchó esto una vez tras otra todas las noches durante cinco minutos antes de irse a dormir.

Tres semanas más tarde, tenía otra cita con el oftalmólogo que le había examinado los ojos. El médico le examinó de nuevo, y exclamó: «¡Esto es un milagro!».

¿Qué había ocurrido? Este joven había impresionado su mente subconsciente usando al oculista como un medio o instrumento para convencerlo y traspasarle la idea. Mediante la repetición, la fe y la confianza impregnó su mente subconsciente. Su mente subconsciente había hecho sus ojos, tenía en su interior un patrón o plano perfecto de la estructura normal y sana del ojo. Una vez que fue impregnado con la idea de devolver la salud al ojo, procedió a hacerlo de inmediato. Este es otro ejemplo de cómo la fe en el poder curativo del subconsciente puede curarte.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Tu subconsciente es quien construyó tu cuerpo, y está en su

puesto veinticuatro horas al día. Tú interfieres en su patrón vivificador mediante el pensamiento negativo.

2. Antes de dormir, encarga a tu subconsciente la tarea de dar una respuesta a cualquier problema, y te responderá.

3. Cuidado con tus pensamientos. Todo pensamiento que aceptes como verdadero será enviado por tu córtex cerebral consciente a las estructuras subconscientes de tu cerebro, y se hará realidad en tu mundo.

4. Debes saber que puedes rehacerte a ti mismo dándole un nuevo proyecto a tu mente subconsciente.

5. Tu subconsciente siempre tiende hacia la vida. Debes centrar tus esfuerzos en tu mente consciente. Alimenta tu mente subconsciente con premisas verdaderas. Tu subconsciente siempre está reproduciendo de acuerdo con tus patrones mentales habituales.

6. Desarrollas un cuerpo nuevo cada once meses. Cambia tu cuerpo modificando tus pensamientos y manteniéndolos cambiados.

7. Es normal estar sano. No es normal estar enfermo. Hay un principio innato de la armonía que cuida de tu salud[1].

8. Los pensamientos de miedo, celos, preocupación y angustia desgarran y destruyen los nervios y las glándulas, provocando enfermedades mentales y físicas de todo tipo.

Lo que afirmes conscientemente y sientas como verdadero se manifestará en tu mente, en tu cuerpo y en tus asuntos. Afirma lo bueno y entra en la alegría de vivir.

[1]

Esta frase estaba incompleta en el original, por lo que se ha reconstruido de acuerdo con el contenido del capítulo. *(N. del T)*

8

Obtención de los resultados deseados

La acción en tu pensamiento y la reacción en tu respuesta es la respuesta de tu mente subconsciente. Si piensas con sabiduría, tus decisiones serán sabias.

No todas las oraciones reciben respuesta. Eso lo sabemos todos. Para los escépticos eso demuestra que la oración no sirve de nada, pero lo que no tienen en cuenta es que para que la oración funcione debe utilizarse efectivamente, con una comprensión clara de su base científica. Sólo entonces podremos saber por qué una oración concreta no funcionó y conseguir un método práctico para hacerla más eficaz.

¿Qué ocurre si tus oraciones no obtienen la respuesta que quisieras? ¿Qué podrías hacer? Debes comprender las razones y principios de ese fracaso. Estas razones son: falta de confianza y demasiado esfuerzo. Mucha gente bloquea la respuesta a sus oraciones porque no consiguen comprender por completo el funcionamiento de su mente subconsciente. Cuando sabes cómo funciona tu mente, ganas confianza.

Debes recordar que siempre que tu mente subconsciente acepte una idea, empieza a ejecutarla de inmediato. Utiliza todos sus poderosos recursos para ese fin. Pone en movimiento todas las leyes mentales y espirituales de tu mente profunda. Esta ley es verdadera para las buenas ideas, pero también lo es con las ideas malas. En consecuencia, si utilizas tu mente subconsciente de forma negativa, producirá problemas, fracaso y confusión. Cuando lo utilizas de forma constructiva, produce libertad, serenidad y te guía por el camino adecuado.

La respuesta apropiada es inevitable cuando tus pensamientos son positivos, constructivos y están llenos de amor. Por tanto, es obvio que lo único que tienes que hacer para sobreponerte al fracaso es hacer que tu subconsciente acepte tu idea o petición. Siente su realidad en este momento, y la ley de tu mente hará el resto. Haz tu petición con fe y confianza, y tu subconsciente se hará cargo de ella y te responderá.

Si en algún momento intentas obligar a tu mente subconsciente a que haga algo por ti, fracasarás. Los resultados que quieres estarán más lejos en lugar de más cerca. Tu mente subconsciente no responde a la coerción mental, sólo responde a tu fe o aceptación de una idea por tu mente consciente.

Tu fracaso en obtener resultados puede deberse también a que hayas

hecho

mentalmente alguna de estas afirmaciones:

• Las cosas van de mal en peor.
• Nunca obtendré respuesta.
• No veo la salida.
• No hay esperanzas.
• No sé qué hacer.
• Estoy muy confundido.

Cuando usas afirmaciones como esas, no obtienes ninguna respuesta o cooperación de tu mente subconsciente. Como un soldado marcando el paso, no vas ni hacia detrás ni hacia delante. En otras palabras, no llegarás a ningún sitio.

Imagínate que entras en un taxi y le das al conductor media docena de direcciones distintas; le causarías una gran confusión.

Podría negarse a llevarte a ningún sitio. Incluso aunque intentara seguir tus instrucciones, es posible que no lo consiguiera. Quién sabe dónde acabarías.

Lo mismo ocurre al trabajar con los enormes poderes de tu mente subconsciente. Debes tener una idea clara en la mente. Debes llegar a la firme conclusión de que hay una salida, una solución al problema o a la enfermedad. Sólo la Inteligencia Infinita de tu subconsciente conoce la respuesta. Cuando llegas a esa conclusión clara en tu mente subconsciente, tu mente adopta una decisión, y *se te hará de acuerdo con tu fe.*

DESPACIO Y BUENA LETRA

Un hombre a quien se le había estropeado la caldera de la calefacción durante una ola de frío llamó a un técnico. El técnico llegó enseguida y en media hora la caldera estaba funcionando otra vez. Entonces el técnico le dio al hombre una factura por doscientos dólares.

«¡Qué!», exclamó el furioso propietario. «Si apenas ha tardado nada. Lo único que ha hecho ha sido sustituir una pequeña pieza. ¿Cómo puede tener la cara dura de cobrarme doscientos dólares por una piececita que no puede valer más de cinco dólares?».

El técnico se encogió de hombros. «Sólo le he cobrado dos dólares por la pieza rota», dijo. «Eso es lo que me ha costado a mí».

El hombre agitó la factura ante su cara. «¡Dos dólares!», aulló. «¡Aquí pone doscientos!».

«Así es», dijo el técnico. «Los otros ciento noventa y ocho son por saber lo que estaba estropeado y cómo arreglarlo».

Tu mente subconsciente es el maestro en mecánica, el que lo sabe todo. Conoce los medios y las formas para curar todos los órganos de tu cuerpo. Decreta salud, y tu subconsciente la establecerá, pero la clave es la relajación. «Despacio y buena letra».

No te quedes empantanado en los detalles y los medios. Debes saber cuál será el resultado final. Disfruta de la feliz solución a tu problema, ya sea de salud, financiero o en tus relaciones personales. Recuerda cómo te sentiste cuando te recuperaste de una grave enfermedad. Ten en cuenta que lo que sientes es la piedra filosofal de toda manifestación del subconsciente. Debes sentir tu nueva idea subjetivamente como algo completo, no como algo que podría ocurrir en el futuro, sino como algo que de verdad está ocurriendo en este momento.

USA LA IMAGINACIÓN, NO LA FUERZA DE VOLUNTAD

Conseguir la ayuda de los poderes de tu mente subconsciente no es como luchar contra un obstáculo. Trabajar más duro no produce mejores resultados. No uses la fuerza de voluntad. En lugar de eso, visualiza el fin y el estado de libertad que produce. Notarás que tu intelecto intenta entrometerse, intentando encontrar formas de resolver el problema e imponer esas formas a tu subconsciente.

Resístete a ello. Deja de lado la capacidad de resolver problemas de tu intelecto. Persiste en el mantenimiento de una fe sencilla, infantil y milagrosa. Imagínate a ti mismo sin la enfermedad o problema. Imagina la satisfacción emocional de la libertad que buscas. Despréndete de todo lo que sobre en ese proceso. La forma más sencilla es la mejor.

CÓMO LA IMAGINACIÓN DISCIPLINADA HACE MARAVILLAS

Una manera estupenda de obtener una respuesta de tu mente subconsciente es mediante la imaginación disciplinada o científica. Como ya hemos visto, la mente subconsciente es la arquitecto y constructora del cuerpo. Ella controla todas tus funciones vitales.

La Biblia dice: *Todo cuanto con fe pidiereis en la oración, lo recibiréis.* Creer es aceptar que algo es verdad, vivir en el estado de esa verdad. Si mantienes este estado de ánimo, experimentarás la alegría de la oración atendida.

La imaginación es tu facultad más poderosa. Imagínate todo lo que sea entrañable y respetable. Eres lo que tú te imaginas que eres.

La orientación te llega en forma de sentimiento, de conciencia interior, de una corazonada avasalladora, por medio de la cual sabes que sabes. Es un pálpito interno. Hazle caso.

LOS TRES PASOS PARA TENER ÉXITO EN LA ORACIÓN

Para que la oración tenga éxito se requieren tres pasos básicos:

1. Reconocer o admitir el problema.
2. Traspasar el problema a la mente subconsciente, pues sólo ella conoce la solución más eficaz o la salida.
3. Estar tranquilo, totalmente convencido de que ya se te ha dado la solución.

Las dudas y la indecisión sólo consiguen debilitar tu oración. No te digas a ti mismo: «Ojalá me curase» o «Espero que esto funcione». Lo que sientes sobre este trabajo es lo que marca la pauta. Tienes armonía. Sé consciente de que tienes salud.

Consigues efectividad al convertirte en un vehículo del Infinito Poder Curativo de tu mente subconsciente. Traspásale la idea de salud perfecta a tu mente subconsciente con una convicción completa; entonces relájate. Entrégate a su poder. Di sobre la condición y la circunstancia: «Esto también ocurrirá». Impregna tu mente subconsciente mediante la relajación y la convicción. Esto permite que la energía cinética que respalda a la idea tome el mando y la convierta en una realidad concreta.

POR QUÉ ES POSIBLE QUE OBTENGAS LO CONTRARIO A LO QUE PIDES EN ORACIÓN

Émile Coué fue un célebre psicólogo francés cuyas conferencias le reportaron muchos admiradores y seguidores en los Estados Unidos. Uno de sus postulados era este:

Cuando tus deseos e imaginación entran en conflicto, tu imaginación obtiene la victoria invariablemente.

A esto lo llamaba la ley del esfuerzo inverso.

Supón que te pidieran que caminases sobre una tabla estrecha que estuviera en el suelo; lo harías fácilmente, sin ninguna duda. Pero ahora imagina que la misma tabla estuviera a una altura de seis metros, entre dos paredes. ¿La pasarías? *¿Podrías* hacerlo?

Probablemente no. Tu deseo de cruzar la tabla entraría en conflicto con tu imaginación. Te imaginarías a ti mismo tambaleándote y cayendo desde gran altura. Podrías *querer* cruzar la tabla con todas tus fuerzas, pero el miedo a caerte te impediría ser capaz de hacerlo. Cuanto mayores esfuerzos pongas en conquistar tu imaginación o suprimirla, más fuerza le das a la idea dominante de caer.

El pensamiento «Utilizaré mi fuerza de voluntad para sobreponerme al *fracaso»* refuerza el pensamiento de fracaso. El esfuerzo mental a menudo conduce a la autoderrota, creando lo contrario de lo que se desea. Concentrarse en la necesidad de ejercer la fuerza de voluntad es enfatizar la condición de impotencia. Es como decidir que vas a hacer todo lo que puedas para no pensar en un hipopótamo verde. Esa decisión hace que la idea de un hipopótamo verde domine tu mente, y el subconsciente siempre responde más a la idea dominante. Entre dos proposiciones contradictorias, tu subconsciente aceptará la más fuerte.

Quizás te digas a ti mismo:

- Quiero curarme, ¿por qué no lo consigo?
- Lo intento con todas mis fuerzas, ¿por qué no obtengo resultados?
- Debo obligarme a rezar con más fuerza.

• Tengo que usar toda mi fuerza de voluntad.

Debes darte cuenta de dónde está tu error. ¡Te estás esforzando demasiado! Nunca intentes obligar a la mente subconsciente a que acepte una idea ejerciendo tu fuerza de voluntad. Tales intentos están destinados al fracaso. Con demasiada frecuencia acabas consiguiendo lo contrario de lo que pedías en tu oración. La forma de hacerlo sin esfuerzo es la mejor.

¿Te ha ocurrido alguna vez algo como esto? Tienes que hacer un examen; has invertido mucho tiempo estudiando y revisando el material. Sientes que te lo sabes bien, pero cuando te enfrentas a una hoja de examen blanca te das cuenta que tu mente está todavía más en blanco. Todo tu conocimiento sobre la materia te ha abandonado de repente. No puedes recordar ni una sola idea relevante. Haces rechinar los dientes y conjuras a toda tu fuerza de voluntad, pero cuanto más lo intentas, más lejos parece escapar el conocimiento.

Frustrado, abandonas el aula del examen. La presión mental desciende, y de repente las respuestas que habías estado persiguiendo con desesperación unos minutos antes fluyen con naturalidad a tu mente. Te dices a ti mismo que te sabías la materia, y por supuesto que te la sabías…, pero no cuando lo necesitabas. El error que cometiste fue intentar obligarte a recordar. Según la ley del esfuerzo inverso, esto te llevó no al éxito, sino al fracaso. Lo que conseguiste era lo contrario de lo que pediste en oración.

Utilizar la fuerza mental o fuerza de voluntad es dar por supuesto que hay oposición. Pero el acto de imaginarse la oposición *crea* la oposición. Si tu atención se centra en los obstáculos que te dificultan conseguir lo que deseas, no se concentra en los *medios* que debes utilizar para conseguirlo.

En la Biblia se dice:

Si dos de vosotros convinierais sobre la Tierra en pedir cualquier cosa, os lo otorgará mi Padre, que está en los cielos.

MATEO 18, 19

¿Quiénes son estos dos de los que se habla? Representan el acuerdo o la unión armoniosa entre el consciente y el subconsciente sobre cualquier idea, deseo o imagen mental. Cuando no haya ninguna disputa entre las distintas partes de tu mente, obtendrás respuesta a tus oraciones. También pueden representaros a ti y a tu deseo, tu pensamiento y sensación, tu idea y tu emoción, tu deseo e imaginación.

Puedes evitar todo conflicto entre tus deseos y tu imaginación entrando en un estado de soñolencia, que reduce el esfuerzo al mínimo. La mente consciente está sumergida en gran medida cuando se está en un estado de soñolencia. El mejor momento para impregnar tu subconsciente es justo antes de dormir. La razón es que el mayor grado de afloramiento del subconsciente se da justo antes del sueño y justo después de despertarse. En este estado, los pensamientos e imágenes negativos que tienden a

neutralizar tus deseos e impedir la aceptación por parte de tu subconsciente ya no están presentes. Cuando te imaginas la realidad del deseo cumplido y sientes la emoción de haberlo conseguido, tu subconsciente provoca la realización de tus deseos.

Gran cantidad de gente resuelve sus dilemas y preocupaciones poniendo en funcionamiento su imaginación disciplinada, dirigida y controlada. Saben que cualquier cosa que se imaginen y sientan como verdadera se hará realidad, tiene que hacerse realidad.

Una joven llamada Shara G. recurrió a mí porque estaba desesperada. Estaba inmersa en un largo y complicado proceso judicial que había sufrido aplazamiento tras aplazamiento, sin que hubiera perspectivas de llegar pronto a una solución. Su mayor deseo era lograr una solución armoniosa al caso. Sin embargo, sus imágenes mentales eran de fracaso, pérdida, bancarrota y pobreza. El resultado era el que Coué hubiera predicho. Su imaginación prevaleció sobre sus deseos, y el caso se alargó interminablemente.

Por recomendación mía, Shara empezó a entrar en un estado de soñolencia cada

noche antes de irse a dormir, y en ese estado imaginaba la mejor solución posible a su problema. Alcanzaba un estado en que empleaba toda su capacidad para sentirlo. Sabía que la imagen que tuviera en su mente debía coincidir con los deseos de su corazón.

Según se iba adormeciendo, empezaba a imaginarse lo más vívidamente posible una reunión con su abogado después de que el juicio hubiera terminado. Se oía a sí misma haciéndole preguntas sobre el resultado y escuchando sus explicaciones. Le oyó decirle una y otra vez: «El juicio ha terminado. Esta solución es perfectamente armoniosa».

Durante el día, cuando la asaltaban pensamientos de miedo, Shara se ponía la cinta de vídeo mental de la reunión con su abogado, con imágenes y sonido. Se imaginaba su sonrisa, sus gestos, el sonido de su voz e incluso las palabras exactas que utilizaba. Hizo esto con tanta frecuencia y tanta fe que sus miedos fueron contrarrestados antes incluso de que ella supiera que habían intentado entrar en su mente.

Pasadas varias semanas, su abogado la llamó. Le confirmó de forma objetiva lo que había imaginado y sentido como una verdad subjetiva. La demanda fue resuelta, y supo que el resultado era tal, que ella podía aceptarlo como armonioso.

Esto es lo que el autor de los Salmos quería decir cuando escribió:

¡Ojalá sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón *[aquí se refiere a tus pensamientos e imágenes mentales]* delante de ti, oh Señor *[alude a la ley de tu mente subconsciente],* roca mía y redentor mío! *[al decir esto pensaba en el poder y la sabiduría de tu mente subconsciente*

capaz de redimirte de la enfermedad, de la esclavitud y de la miseria].

SALMOS 19, 14

IDEAS PARA RECORDAR

1. La coerción mental o el esfuerzo excesivo son muestras de ansiedad y miedo que bloquean tu respuesta. Ve a lo fácil.

2. Cuando tu mente está en estado de relajación y aceptas una idea, tu subconsciente trabajará para ejecutar la idea.

3. Piensa y haz tus planes al margen de los métodos tradicionales. Debes saber que siempre hay una respuesta y una solución para todos los problemas.

4. No te preocupes conscientemente por los latidos de tu corazón, la respiración de tus pulmones o las funciones de cualquier órgano de tu cuerpo. Confía en tu subconsciente y proclama con frecuencia que la acción divina adecuada está teniendo lugar.

5. El sentimiento de salud produce salud; el sentimiento de riqueza produce riqueza. ¿Cómo te sientes?

6. La imaginación es tu facultad más poderosa. Imagina cosas agradables y buenas. Eres lo que te imaginas que eres.

7. En un estado de soñolencia evitas conflictos entre tu consciente y tu subconsciente. Antes de dormir, imagínate una y otra vez que tus deseos se cumplen. Duerme en paz y despierta lleno de felicidad.

Afirmar es declarar que algo es así, y punto. En tanto en cuanto mantengas como verdadera esta actitud mental por encima de cualquier evidencia que indique lo contrario, tus oraciones recibirán una respuesta.

9

Cómo utilizar el poder de tu mente subconsciente para obtener riquezas

Con la infalible ayuda de tu mente subconsciente, toma la determinación de hacerte rico de la manera más fácil. Intentar acumular riquezas a costa del sudor de tu frente y de trabajar duro es una forma de convertirte en el hombre más rico del camposanto.

Si estás pasando por dificultades financieras, si siempre estás intentando estirar el sueldo, eso quiere decir que no has convencido a tu mente subconsciente de que siempre tendrás dinero de sobra. Conoces a hombres y a mujeres que trabajan unas cuantas horas a la semana y ganan fabulosas sumas de dinero. No trabajan duro ni están esclavizados. No te creas la historia de que la única forma de hacerse rico es con el trabajo duro y el sudor de tu frente. No es así; la forma de vida en que no hay que esforzarse es la mejor. Haz aquello que te guste hacer, y hazlo sólo por gusto y por la emoción que te reporte.

Conozco a un ejecutivo de Los Ángeles que recibe un sueldo de seis ceros. El año pasado se fue de crucero durante nueve meses, visitando los lugares más bellos del mundo. Me dijo que había conseguido convencer a su mente subconsciente de que él valía todo ese dinero. Me dijo que hay gente en su organización ganando la décima parte de lo que él gana, que sabe mucho más sobre el negocio que él y que podría dirigirlo mejor. Sin embargo, no tienen ambiciones ni ideas creativas. No están interesados en las maravillas de su mente subconsciente.

LA RIQUEZA ESTÁ EN LA MENTE

En último extremo, la riqueza no es más que una convicción subconsciente por parte del individuo. No te harás millonario sólo por decir «soy millonario, soy millonario». Adquirirás conciencia de riqueza construyendo en tu mentalidad la idea de riqueza y abundancia.

TUS MEDIOS INVISIBLES DE APOYO INVISIBLES

El problema de la mayoría de la gente es que no tiene medios de apoyo invisibles. Cuando falla un negocio, cae la bolsa o tienen una pérdida en sus inversiones, parecen estar desvalidos. La razón de esa inseguridad es que no saben cómo beneficiarse de su mente subconsciente. No tienen conocimiento del inagotable almacén que tienen en su interior.

Alguien con una mente inclinada a la pobreza se verá inmerso en

condiciones de pobreza. Otra persona, con su mente llena de ideas de riqueza, tendrá todo lo que necesite. Nunca estuvo previsto que cayéramos en la indigencia. Puedes tener riqueza, todo lo que necesites y más. Tus palabras tienen el poder para limpiar tu mente de ideas falsas y para instilar ideas correctas en su lugar.

EL MÉTODO IDEAL PARA CONSTRUIR UNA CONCIENCIA DE RIQUEZA

Es posible que te estés diciendo mientras lees este capítulo: «Necesito riqueza y éxito». Esto es lo que debes hacer: repítete tres o cuatro veces al día, durante cinco minutos: «Riquezas, éxito». Estas palabras tienen un poder tremendo. Representan el poder interior de la mente subconsciente. Ancla tu mente en este poder sustancial de tu interior; entonces las condiciones y circunstancias que corresponden a su naturaleza y cualidades se manifestarán en tu vida. No estás diciendo: «Soy rico», estás amparándote en tus poderes interiores reales. No se provoca ningún conflicto en la mente al decir «riquezas». Lo que es más, la sensación de riqueza surgirá en tu interior al introducirte en la idea de riqueza.

La sensación de riqueza produce riqueza; recuerda esto en todo momento. Tu mente subconsciente es como un banco, una especie de institución financiera universal que magnifica todo lo que se ingresa o se imprime en ella, ya sea la idea de riqueza o de pobreza. Elige la riqueza.

POR QUÉ FALLAN TUS AFIRMACIONES PARA OBTENER RIQUEZA

A lo largo del tiempo he hablado con mucha gente cuya queja más frecuente era: «He repetido durante meses "soy rico, soy próspero", pero no ha pasado nada». Descubrí que cuando decían: «Soy próspero, soy rico», tenían la sensación de estar mintiéndose a sí mismos.

Un hombre me dijo: «He afirmado que soy próspero hasta cansarme. Ahora todo va peor. Cuando hice la afirmación sabía que, obviamente, no era verdad». Sus afirmaciones fueron rechazadas por su mente consciente, y se hizo realidad justo lo contrario de lo que afirmaba externamente.

Tu afirmación tendrá éxito con más seguridad si es específica y si no produce un conflicto u oposición mental. Las afirmaciones que hizo este hombre pusieron las cosas peor porque sugerían sus carencias. Tu subconsciente acepta lo que realmente crees que es cierto, no simples palabras vacías. La idea dominante o creencia siempre es aceptada por la mente subconsciente.

CÓMO EVITAR EL CONFLICTO MENTAL

Aquí exponemos la manera ideal de sobreponerse a ese conflicto para aquellos que tengan esta dificultad. Haz esta práctica afirmación con frecuencia, especialmente antes de irte a dormir: «Día y noche estoy prosperando en todo lo que me interesa». Esta afirmación no provocará

ningún conflicto porque no contradice la impresión de carencias económicas de tu mente subconsciente.

Le sugerí a un ejecutivo, cuyas ventas y finanzas eran muy bajas y que estaba muy preocupado, que se sentara en su oficina, se tranquilizara y repitiera esta afirmación una y otra vez: «Mis ventas están progresando día tras día». Esta afirmación consiguió la colaboración de las mentes consciente y subconsciente, y obtuvo resultados.

NO FIRMES CHEQUES EN BLANCO

Firmas cheques en blanco cuando haces afirmaciones como «No tengo bastante para seguir adelante», «Sufro de escasez», «Perderé la casa porque no puedo hacer frente a la hipoteca» y afirmaciones similares. Si estás lleno de miedo sobre el futuro, estás firmando un cheque en blanco y atrayendo condiciones negativas hacia ti. Tu subconsciente acepta tu miedo y tu afirmación negativa como si fueran tu petición, y procede a crear, a su manera, obstáculos, retrasos, carencias y limitaciones de todo tipo.

La riqueza es una convicción subconsciente. Incorpora a tu mentalidad la idea de riqueza.

Tu verdadera fuente de riquezas se compone de las ideas que alberga tu mente. Puedes tener una idea que valga millones de dólares. Tu subconsciente te proporcionará la idea que buscas.

El impedimento para la consecución de riquezas está en tu propia mente. Anula este impedimento estando en buenas relaciones mentales con todo el mundo.

TU MENTE SUBCONSCIENTE TE DA UN INTERÉS COMPUESTO

A aquel que posea la sensación de riqueza, se le añadirán más riquezas; a aquel que tenga la sensación de carencia, se le añadirá más carencia. Tu subconsciente multiplica y magnífica todo lo que deposites en él. Al despertar cada mañana, deposita en él pensamientos de prosperidad, éxito, riqueza y paz. Alberga estos conceptos. Ocupa tu mente con ellos tan a menudo como te sea posible. Estos pensamientos constructivos harán las veces de depósitos en tu mente subconsciente, y producirán abundancia y prosperidad.

POR QUÉ NO OCURRIÓ NADA

Puedo oírte diciendo: «Yo hice eso y no ocurrió nada». No conseguiste resultados porque permitiste que se introdujera el miedo quizá diez minutos después, y así neutralizaste el bien que habías afirmado. Cuando plantas una semilla en la tierra, no la arrancas ese mismo día. La dejas echar raíces y crecer.

Supón, por ejemplo, que estás a punto de decir: «No podré efectuar ese pago». Antes de hacerlo, cambia la frase, conviértela en una afirmación constructiva, como «Prosperaré en todos mis asuntos».

LA VERDADERA FUENTE DE RIQUEZAS

Tu mente subconsciente nunca está falta de ideas. En su interior hay un número infinito de ideas listas para fluir a tu consciente y aparecer de incontables maneras en forma de dinero en efectivo en tus bolsillos. Este proceso continuará en tu mente sin tener en cuenta si el mercado de valores sube o baja, o si la libra esterlina o el dólar se devalúan. Tu riqueza nunca dependerá de bonos, valores o dinero en el banco; en realidad esas cosas no son más que símbolos; símbolos necesarios y útiles, por supuesto, pero sólo símbolos.

Lo que quiero dejar claro es que si convences a tu mente subconsciente de que posees riqueza, y de que siempre estará circulando en tu vida, será inevitable que la tengas siempre, sin importar la forma que adopte.

Hay mucha gente que alega estar siempre pugnando por salir a flote. Al parecer, tienen muchas dificultades para hacer frente a sus gastos. ¿Les has oído hablar alguna vez? En muchas ocasiones sus palabras son de este tipo; siempre están criticando a aquellos que han tenido éxito y se han alzado por encima del resto. Quizás digan: «Oh, ese tipo es un estafador; es despiadado; es un canalla».

He aquí la causa de sus apuros económicos. Están constantemente condenando aquello que quieren y desean. La razón por la que critican a sus colegas más prósperos es que envidian y codician su prosperidad. La forma más rápida de hacer que la riqueza se aleje velozmente de nosotros es criticar y censurar a otros que tengan más riqueza que tú.

UN ESCOLLO FRECUENTE QUE IMPIDE ALCANZAR LA RIQUEZA

Hay una emoción que provoca la falta de riqueza en la vida de mucha gente. La mayoría aprende esto de la forma más difícil. Es la *envidia.* Por ejemplo, si ves a un competidor depositando grandes sumas de dinero en el banco, y tú sólo tienes una pequeña cantidad para ingresar, ¿te provoca envidia? La forma de sobreponerse a esta emoción es decirte a ti mismo: «¿No es maravilloso? Me alegro de la prosperidad de ese hombre. Le deseo la mayor de las riquezas».

Sucumbir a los pensamientos de envidia es devastador, porque te pone en una situación muy negativa. Por tanto, la riqueza se aleja de ti en vez de acercarse a ti. Si alguna vez te molesta o te irrita la riqueza o prosperidad de otro, afirma inmediatamente que le deseas sinceramente la mayor de las riquezas de todas las maneras posibles. Eso neutralizará los pensamientos negativos que haya en tu mente y hará que la riqueza fluya en mayor medida hacia ti por la ley de tu propia mente subconsciente.

ELIMINAR UN IMPORTANTE ESCOLLO MENTAL QUE IMPIDE ALCANZAR LA RIQUEZA

Si te preocupa y te irrita que alguien esté haciendo dinero de forma

deshonesta, deja de preocuparte por él. Si tus sospechas son correctas, sabes que esa persona está utilizando la ley de la mente de forma negativa. Con el tiempo, la ley de la mente se ocupará de él. Ten cuidado de no criticarle por las razones que hemos indicado. Recuerda: el escollo u obstáculo que impide alcanzar la riqueza está en tu mente. Ahora puedes destruir ese escollo. Puedes hacerlo estableciendo una buena relación mental con los demás.

DUERME Y HAZTE RICO

Al irte a dormir por la noche, pon en práctica esta técnica. Repite la palabra «riquezas» con tranquilidad, con soltura y con sentimiento. Hazlo de forma repetida, como una canción de cuna. Acúnate hasta dormirte con esa palabra, «riquezas». Te sorprenderías del resultado. La riqueza fluiría hacia ti en avalanchas. Este es otro ejemplo del poder mágico de tu mente subconsciente.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Decídete a ser rico de la manera más fácil, con la ayuda infalible de tu mente subconsciente.
2. Intentar acumular riquezas mediante tu trabajo y el sudor de tu frente es una forma de ser el más rico del cementerio. No tienes que esforzarte en exceso o esclavizarte.
3. La riqueza es una convicción subconsciente. Construye en tu mentalidad la idea de riqueza.
4. El problema de la mayoría de la gente es que no tienen medios de apoyo invisibles.
5. Repite la palabra «riquezas» lenta y tranquilamente durante cinco minutos antes de irte a dormir, y tu subconsciente hará que la riqueza se haga realidad en tu vida.
6. La sensación de riqueza produce riqueza. Mantenla en tu mente en todo momento.
7. Tus mentes, la consciente y la subconsciente, deben estar de acuerdo. Tu subconsciente acepta lo que tú realmente crees que es verdad. Esta idea dominante siempre es aceptada por tu mente subconsciente; idea que debería referirse a la riqueza y no a la pobreza.
8. Puedes sobreponerte a cualquier conflicto mental relacionado con la riqueza diciendo con frecuencia: «Día y noche estoy prosperando en todo lo que me interesa».
9. Incrementa tus ventas repitiendo esta afirmación una y otra vez: «Mis ventas están mejorando día tras día; estoy avanzando, progresando y ganando más dinero cada día».
10. Deja de escribir cheques en blanco, como «No tengo bastante para seguir adelante», «Sufro de escasez», *etc.* Tales afirmaciones

magnifican y multiplican tus pérdidas.

11. Deposita en tu mente subconsciente pensamientos de prosperidad, riqueza y éxito, y ella te dará interés compuesto.

12. Lo que afirmes conscientemente no debes negarlo mentalmente minutos más tarde. Eso neutralizaría el bien que has afirmado.

13. Tu verdadera fuente de riqueza consiste en las ideas de tu mente. Puedes tener una idea que valga millones de dólares. Tu subconsciente te proporcionará la idea que buscas.

14. La envidia y los celos son escollos para el flujo de riqueza. Alégrate de la prosperidad de los demás.

15. El escollo para la riqueza está en tu propia mente. Destruye ese escollo ahora estableciendo buenas relaciones mentales con los demás.

No consientas que el dinero sea tu única aspiración. Afánate por tener riquezas, felicidad, paz, expresión verdadera y cariño; procura que irradie de ti amor y buena voluntad hacia todo el mundo. Si lo haces, tu mente subconsciente te aplicará un interés compuestos en todos estos aspectos de la vida.

10

Tu derecho a ser rico

Tus mentes, la consciente y la subconsciente, deben ponerse de acuerdo. Tu subconsciente acepta lo que tú realmente crees que es verdad. Esta idea dominante siempre es aceptada por tu mente subconsciente; idea que debería referirse siempre a la riqueza y no a la pobreza.

Uno de tus derechos fundamentales es el derecho a ser rico. Estás aquí para vivir una vida abundante y ser feliz, alegre y libre. Por tanto, deberías tener todo el dinero que necesitaras para tener una vida rica, feliz y próspera.

Estás aquí para crecer, expansionarte y desarrollarte espiritual, mental y materialmente. Tienes el derecho inalienable a desarrollarte y expresarte por completo en todo tu potencial. Un aspecto importante de ello es la capacidad, si así lo quieres, de rodearte de belleza y lujo.

¿Por qué conformarse con lo justo para seguir adelante cuando puedes disfrutar de las riquezas de tu mente subconsciente? En este capítulo aprenderás a sentirte bien con el dinero. Una vez que lo hagas, siempre tendrás todo lo que necesites y más aún. No permitas que nadie te haga avergonzarte o dudar de tu deseo de ser rico. En el fondo es desear una vida más realizada, más feliz, más maravillosa. Es un impulso cósmico. No es sólo bueno, sino muy bueno.

EL DINERO ES UN SÍMBOLO

El dinero es un símbolo utilizado para el intercambio. Para ti no es sólo un símbolo de libertad, sino también de belleza, refinamiento, abundancia y lujo. También es un símbolo de la salud económica del país. Cuando la sangre circula libremente por tu cuerpo, estás sano. Cuando el dinero circula libremente por tu vida, estás sano económicamente. Cuando la gente empieza a atesorar dinero, a guardarlo debajo de una loseta y les asalta el miedo a perderlo, se ponen económicamente enfermos.

Como símbolo, el dinero ha adoptado muchas formas distintas a lo largo de los siglos. Casi todo lo que se te ocurra ha sido utilizado como dinero en algún momento o lugar. El oro y la plata, por supuesto, pero también la sal, abalorios y baratijas de todo tipo. En tiempos antiguos la riqueza de la gente era determinada por el número de ovejas y bueyes que tenían. Ahora utilizamos el dinero y otros instrumentos negociables. Una razón es obvia: es mucho más cómodo escribir un cheque que llevarte unas cuantas ovejas para pagar la cuenta.

CÓMO RECORRER EL CAMINO REAL QUE CONDUCE A LAS RIQUEZAS

Una vez que comprendas los poderes de tu mente subconsciente, tendrás a tu alcance el mapa del regio sendero hacia riquezas de toda clase —espiritual, mental o financiera—. Cualquiera que se haya molestado en aprender las leyes de la mente cree y sabe con toda seguridad que nunca sufrirá necesidades. No importa que haya crisis económicas, fluctuaciones en el mercado de valores, recesiones, huelgas, inflación elevadísima o incluso una guerra, siempre contará con un amplio suministro.

La razón es que ha traspasado la idea de riqueza a su mente subconsciente. Como resultado, dicha mente no deja de suministrarle lo que necesite, dondequiera que vaya. Se ha convencido mentalmente a sí mismo de que el dinero fluye libremente en su vida y de que siempre hay un gran superávit. Será tal como él decreta. Aunque hubiera un colapso financiero mañana y todo lo que posee perdiera todo su valor, todavía atraería riquezas. Pasaría la crisis cómodamente e incluso sacaría beneficios de ella.

POR QUÉ NO TIENES MÁS DINERO

Al leer este capítulo, puedes pensar: «Me merezco mayores ingresos de los que tengo». En mi opinión, eso es verdad con la mayoría de la gente. En verdad merecen tener más…, pero no es probable que lo consigan. Una de las razones más importantes para que esta gente no tenga más dinero es que ya sea abiertamente o por lo bajo, lo condenan. Se refieren al dinero como el «vil metal». Les dicen a sus amigos y a sus hijos que «el dinero es la causa de todo mal». Otra razón que añadir a esta para explicar que no prosperen es que siempre tienen un sentimiento subconsciente de que la pobreza conlleva una virtud especial. Este patrón subconsciente puede deberse a enseñanzas recibidas durante la niñez, o puede estar basado en una falsa interpretación de las Escrituras.

EL DINERO Y LA VIDA EQUILIBRADA

Una vez un hombre vino y me dijo: «Estoy sin blanca, pero no importa. No quiero dinero. Es la causa de todos los males». Estas afirmaciones representan el pensamiento de una mente confundida, neurótica. La ambición de dinero que excluya otras provocará un desequilibrio en tu vida. Tu función es utilizar tu poder o autoridad sabiamente. Algunos desean poder, otros desean dinero.

Si en tu corazón albergas exclusivamente el deseo de dinero, y dices: «Lo único que quiero es dinero; voy a centrar toda mi atención en amasar dinero; lo demás no importa», es posible que consigas dinero y fortuna, ¡pero a qué precio! Has olvidado que tu destino es tener una vida equilibrada. También debes satisfacer la necesidad de tranquilidad, armonía, amor, alegría y buena salud.

Al hacer del dinero tu único objetivo, simplemente estás haciendo la elección equivocada. Creías que era todo lo que querías, pero después de todos tus esfuerzos te diste cuenta de que eso no era todo lo que necesitabas. ¡Nadie en su lecho de muerte desea haber pasado más tiempo ganando dinero! También deseas la verdadera expresión de tus talentos ocultos, alcanzar tu verdadero lugar en la vida, la belleza y la alegría de contribuir al bienestar y el éxito de otros. Al aprender las leyes de tu mente subconsciente, puedes conseguir un millón de dólares, o muchos si así lo quieres, y seguirías teniendo tranquilidad, armonía, buena salud, y te sentirías realizado.

LA POBREZA ES UNA ENFERMEDAD MENTAL

No hay ninguna virtud en la pobreza. Es una enfermedad igual que cualquier otra enfermedad mental. Si estuvieras físicamente enfermo, te darías cuenta que algo no iba bien. Buscarías ayuda e intentarías curar la enfermedad de inmediato. Del mismo modo, si no hay suficiente dinero circulando constantemente en tu vida, hay algo que va radicalmente mal.

El impulso del principio de la vida de tu interior se dirige al crecimiento, la expansión y la vida abundante. No estás en este mundo para vivir en una pocilga, vestirte con harapos y pasar hambre. Deberías ser feliz, próspero y tener éxito.

POR QUÉ NO DEBES CRITICAR NUNCA AL DINERO

Limpia tu mente de todo pensamiento extraño o superstición sobre el dinero. Nunca veas el dinero como algo malo o sucio. Si lo haces, le das alas para que se aleje de ti volando.

Recuerda que pierdes lo que condenas. No puedes atraer aquello que criticas.

CON EL DINERO HAY QUE ADOPTAR LA ACTITUD APROPIADA

Aquí tenemos una técnica sencilla que puedes utilizar para multiplicar el dinero en tu vida. Usa las siguientes afirmaciones varias veces al día:

Me gusta el dinero. Me encanta. Lo utilizo sabia, constructiva y juiciosamente. El dinero está circulando constantemente en mi vida. Me desprendo de él con alegría, y regresa a mí multiplicado de forma maravillosa. Es bueno, muy bueno. El dinero fluye hacia mí en abundantes avalanchas. Lo utilizo únicamente para el bien, y estoy agradecido por mi bien y la riqueza de mi mente.

DE QUÉ MODO APRECIA EL DINERO EL CIENTÍFICO

Imagina que descubrieras un rico filón de oro, plata, plomo, cobre o hierro en el suelo. ¿Anunciarías que estas cosas son malas? ¡Por supuesto que no! Todo mal proviene del conocimiento oscurecido del hombre, de su ignorancia, de su falsa interpretación de la vida y de su mal uso de la mente subconsciente.

Puesto que el dinero es tan sólo un símbolo, podemos igualmente utilizar plomo o estaño, o cualquier otro metal, como medio de intercambio. A principios del siglo XX, las monedas de diez centavos y de un cuarto de dólar de los Estados Unidos eran de plata. A veces contenían plata por valor de diez y de veinticinco centavos, respectivamente. Entonces el gobierno empezó a hacerlas de metales más baratos. Pero el valor de una moneda de un cuarto de dólar es aún de veinticinco centavos, aunque el metal del que está fabricada valga menos.

Un físico podrá decirte que la única diferencia entre un metal y otro es el tipo y número de partículas elementales que hay en sus átomos. Si diriges una corriente de partículas hacia un bloque de un metal, puedes transformarlo en otro. El viejo sueño del alquimista de producir oro a partir de metales bajos está ahora a nuestro alcance. Pero ¿y qué? El oro no tiene más virtudes, ni maldad, que el plomo. Son sustancias diferentes con propiedades diferentes; eso es todo. Sólo a causa de la larga historia en que el oro fue considerado especialmente precioso, la gente lo ha querido —u odiado— más que al plomo.

Puedes resolver cualquier conflicto mental relacionado con las riquezas con sólo afirmar frecuentemente lo siguiente: «Tanto de día como de noche todos mis negocios prosperan».

La envidia y los celos son escollos que entorpecen el flujo de la riqueza. Alégrate de la prosperidad de los demás.

Nunca emplees la expresión «asqueroso rico» o digas que desprecias el dinero. Pierdes lo que criticas. El dinero en sí mismo no tiene nada de bueno ni de malo; es pensar en él, en uno u otro sentido, lo que lo hace bueno o malo.

CÓMO ATRAER EL DINERO QUE NECESITAS

Hace muchos años, conocí a un joven en Australia que me dijo que su sueño más preciado era ser médico. Estaba asistiendo a clases de ciencia, con brillantes resultados, pero no tenía dinero para pagarse los estudios de medicina. Sus padres habían fallecido. Para ganarse la vida, limpiaba los despachos de los doctores en el edificio administrativo del hospital. Le expliqué que una semilla plantada en la tierra atrae hasta ella todo lo que necesita para desarrollarse. Lo único que tenía que hacer era aprender de la semilla y plantar la idea necesaria en su mente subconsciente.

Cada noche, al irse a dormir, este joven visualizaba un diploma médico con su nombre en letras grandes y nítidas. Le resultó fácil crear una imagen clara y detallada del diploma. Parte de su trabajo consistía en quitar el polvo y limpiar los diplomas enmarcados que había en las paredes de las oficinas de los médicos, y él los estudiaba al limpiarlos.

Persistió con esta técnica de visualización todas las noches durante unos cuatro meses. Entonces, uno de los doctores cuya oficina limpiaba le

preguntó si quería trabajar como ayudante de médico. El doctor le pagó un programa de formación, donde aprendió un amplio repertorio de capacidades médicas, y después le dio trabajo como su ayudante. Le impresionaron tanto la brillantez y determinación del joven que más tarde le ayudó a cursar los estudios de medicina. Hoy, este joven es un destacado doctor en Montreal (Canadá).

Este joven tuvo éxito porque había aprendido la ley de la atracción. Descubrió cómo utilizar su mente subconsciente de la forma correcta. Esto implicaba hacer uso de una vieja ley que dice: «Habiendo visto el fin claramente, ya has deseado los medios para que ese fin se haga realidad». El fin, en este caso, era ser médico. Él fue capaz de imaginarse, ver y sentir la realidad de ser médico. Vivió con la idea. La mantuvo, la alimentó y la amó. Finalmente, a través de su visualización, la idea penetró en las capas de su mente subconsciente. Se convirtió en una convicción, que a su vez atrajo hacia él todo lo necesario para hacer su sueño realidad.

POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS NO CONSIGUEN UN AUMENTO DE SUELDO

Pongamos, por ejemplo, que trabajas en una gran corporación. Crees que te pagan poco. Te resientes de que tus jefes no te valoren y le das vueltas constantemente a la convicción de que te mereces más dinero y mayor reconocimiento.

Poniéndote en oposición mental con tu jefe, estás rompiendo mentalmente los lazos con esa compañía. Estás poniendo en marcha un proceso. Entonces, un día, tu superior te dice: «Tenemos que prescindir de usted». En realidad, tú te despediste a ti mismo. Tu superior estaba simplemente actuando como el instrumento a través del cual tu propio estado mental negativo se confirmó. Este es un ejemplo de la ley de acción y reacción. La acción es tu pensamiento, y la reacción es la respuesta a tu mente subconsciente.

OBSTÁCULOS E IMPEDIMENTOS EN EL CAMINO A LA RIQUEZA

De vez en cuando, es posible que hayas oído a alguien decir: «Todo el que consigue mucho dinero tiene que estar metido en negocios sucios».

La persona que habla —y piensa— así, sufre habitualmente una enfermedad financiera. Quizás esté celoso o tenga envidia de antiguos amigos que han tenido más éxito y ahora cuentan con mayor solvencia económica. Si es así, esta persona está creando sus propias dificultades. Albergar pensamientos negativos sobre esos amigos y condenar su riqueza hace que la prosperidad y la riqueza se alejen. ¿Te quedarías con alguien que te condenase? Por supuesto que no; ni tampoco lo hará la riqueza. Esta persona está ahuyentando aquello que pide en oración.

Está rezando de dos formas. Por un lado, dice: «Deseo que la riqueza

fluya hacia mí ahora». Pero con su siguiente aliento, dice: «La riqueza de ese tipo es algo sucio y malvado». Esta contradicción es una señal en la carretera que lleva a la pobreza y la infelicidad. Haz que la riqueza de los demás sea siempre motivo de regocijo para ti.

PROTEGE TUS INVERSIONES

Si buscas orientación con respecto a tus inversiones, o si estás preocupado por tus acciones o bonos, afirma con calma: «La Inteligencia Infinita gobierna y vigila todas mis transacciones financieras. Cualquier cosa que haga prosperará». Si haces esto con frecuencia, y con una fe y confianza totales, comprobarás que serás guiado a inversiones inteligentes. Es más, estarás protegido contra las pérdidas, porque serás impulsado a vender cualquier acción o título antes de sufrir ninguna pérdida.

NO PUEDES OBTENER ALGO A CAMBIO DE NADA

En los grandes almacenes, los gerentes contratan guardias y vigilantes para impedir que la gente robe. Todos los días cogen a una serie de personas que intentan conseguir algo a cambio de nada. Cualquiera que haga algo así, caerá en una atmósfera mental de privaciones y limitaciones. Al intentar robarle a otros, se están robando a sí mismos la paz, la armonía, la fe, la honradez, la integridad, la buena voluntad y la confianza.

Lo que es más, los mensajes que envían a sus respectivas mentes subconsciente atraen hacia ellos pérdidas de todo tipo: pérdida de carácter, prestigio, estatus social y serenidad. Esta gente no comprende cómo funcionan sus mentes. No tienen fe en la fuente que les suministraría lo que necesitaran. Sólo sería necesario que invocaran mentalmente los poderes de su subconsciente y afirmaran que están siendo guiados hacia la verdadera realización de sus imágenes mentales; encontrarían trabajo y abundancia. Entonces, mediante la honradez, la integridad y la perseverancia, se convertirían en un orgullo para ellos mismos y para toda la sociedad.

TU SUMINISTRO CONSTANTE DE DINERO

El camino a la libertad, la comodidad y un suministro constante de la riqueza necesaria está en el reconocimiento de los poderes de tu mente subconsciente y el poder creativo de tus pensamientos o imagen mental. Acepta la vida abundante en tu propia mente. Tu aceptación mental y tu expectativa de riqueza cuentan con su propia forma de realizarse, regida por las matemáticas y la mecánica. Al aceptar el sentido de opulencia, todo lo necesario para tener una vida abundante se hará realidad.

Haz que esto sea tu afirmación diaria; escríbelo en tu corazón:

Poseo las riquezas infinitas de mi mente subconsciente. Tengo derecho a ser rico, feliz y a tener éxito. El dinero fluye hacia mí libre, copiosamente y sin límite. Soy siempre consciente de lo que realmente valgo. Permito que otros se beneficien de mi talento generosamente, y recibo maravillosas bendiciones en el aspecto financiero.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Sé lo suficientemente valiente para afirmar que tienes derecho a ser rico. Tu mente profunda hará los honores a tu petición.

2. No quieres tener lo justo para seguir adelante. Quieres el dinero que necesites para hacer las cosas que quieres hacer, cuando quieras hacerlas. Familiarízate con las riquezas de tu mente subconsciente.

3. Cuando el dinero circula libremente en tu vida, estás económicamente sano. Piensa en el dinero como la marea y siempre tendrás de sobra. El oleaje y la corriente de la marea son constantes. Cuando la marea está baja, estás absolutamente seguro de que regresará.

4. Conociendo las leyes de tu mente subconsciente, siempre recibirás suministros sin importar la forma que adopte el dinero.

5. Una razón por la que mucha gente siempre está estirando el sueldo y nunca tiene bastante dinero es que condenan el dinero. Lo que condenas despliega sus alas y se aleja volando.

6. No hagas un dios del dinero. Sólo es un símbolo. Recuerda que las verdaderas riquezas están en tu mente. Estás aquí para tener una vida equilibrada, lo cual incluye conseguir todo el dinero que necesites.

7. No hagas del dinero tu única aspiración. Solicita riqueza, felicidad, paz, amor y sentirte realizado, e irradia desde tu persona amor y buena voluntad a todos. Entonces tu mente subconsciente te dará un interés compuesto en todos estos campos de expresión.

8. No hay ninguna virtud en la pobreza. Es una enfermedad de la mente. Debes curarte a ti mismo de esta enfermedad o conflicto mental de inmediato.

9. No estás en el mundo para vivir en una pocilga, vestir andrajos o pasar hambre. Estás aquí para tener una vida abundante.

10. Nunca utilices el término «vil metal» ni digas «desprecio el dinero». Pierdes lo que criticas. El dinero no es bueno ni malo en sí mismo, sino que es pensar en él, en uno u otro sentido, lo que lo hace bueno o malo.

11. Repite con frecuencia: «Me gusta el dinero. Lo utilizo sabia, constructiva y juiciosamente. Me desprendo de él con alegría, y regresa a mí multiplicado maravillosamente».

12. El dinero no es malo, como no lo son el cobre, el plomo, el estaño o el hierro que podrías encontrar en el suelo. Todo mal es causado por la ignorancia y el mal uso de los poderes de la mente.

13. Imaginar el resultado final en tu mente hace que tu subconsciente responda y haga realidad tu imagen mental.

14. Deja de intentar conseguir algo a cambio de nada. Nadie regala nada. Debes dar para recibir. Si prestas atención mental a tus objetivos, ideales y empresas, tu mente profunda te apoyará. La clave para conseguir riqueza está en aplicar las leyes de la mente subconsciente impregnándola con la idea de riqueza.

No hagas un dios del dinero. Sólo es un símbolo. Recuerda que las verdaderas riquezas están en tu mente. Estás aquí para tener una vida equilibrada, lo cual incluye conseguir todo el dinero que necesites.

11

Tu mente subconsciente como compañera en el éxito

En el fondo, el verdadero significado del éxito es triunfar en la empresa de vivir. Un largo período de paz, alegría y felicidad en este plano puede llamarse éxito. La perpetua experimentación de estas cualidades es la vida eterna de la que hablaba Jesús en la Biblia. Las verdaderas cosas de la vida, tales como la paz, la armonía, la integridad, la seguridad y la felicidad, son intangibles, proceden del yo profundo del hombre. Meditar sobre estas cualidades desarrolla estos tesoros del cielo en nuestro subconsciente. Verdadero lugar donde…

… ni la polilla ni el orín los corroen y donde los ladrones no minan ni roban

MATEO 6, 20

LOS TRES PELDAÑOS HACIA EL ÉXITO

El primer peldaño hacia el éxito es averiguar qué te gusta hacer, y entonces hacerlo. A menos que te encante tu trabajo, no es posible que te consideres una persona exitosa en ese aspecto, aunque el resto del mundo te aclame y proclame tu éxito. Si amas tu trabajo, tendrás un profundo deseo de realizarlo. Si alguien siente el deseo de ser psiquiatra, para él no es suficiente con obtener un título y colgarlo de la pared. Querrá estar al día en la materia, asistir a convenciones y continuar estudiando la mente y su funcionamiento. Visitará otras clínicas y estudiará detenidamente las últimas publicaciones científicas. En otras palabras, se esforzará para mantenerse informado sobre los métodos más avanzados de aliviar el sufrimiento humano, porque pone los intereses de sus pacientes por delante de todo lo demás.

Pero que ocurriría si, mientras lees estas palabras, te sorprendes a ti mismo pensando: «No puedo subir el primer peldaño, porque no sé qué quiero hacer. ¿Cómo puedo encontrar un campo de trabajo que llegue a amar?».

Si esa es tu situación, reza pidiendo orientación de esta forma: «La Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente me revela mi verdadero lugar en la vida».

Repite esta oración a tu mente profunda con calma, de forma positiva y con amor. Si persistes con fe y confianza, la respuesta llegará a ti como una

sensación, un presentimiento o una tendencia en cierta dirección. Te llegará claramente y en paz, y como una consciencia interior silenciosa.

El segundo peldaño hacia el éxito es especializarse en alguna rama concreta de actividad y esforzarse por destacar en ella. Imagina que un estudiante escoge la química como profesión. Debería concentrarse en una de las muchas ramas de este campo y dedicarle todo su tiempo y atención a la especialidad que ha elegido. Su entusiasmo debería darle un deseo de saber todo lo que haya disponible sobre ese campo; si le fuera posible, debería saber más que nadie. El joven debería estar profundamente interesado en su trabajo y debería utilizarlo para servir al mundo.

Aquel más grande de entre vosotros, que ese sea tu siervo. Hay un enorme contraste entre esta actitud mental y la de alguien que quiere ganarse la vida o sólo «Ir tirando». «ir tirando» no es verdadero éxito. Las motivaciones de la persona deben ser más grandes, más nobles y más altruistas. Debe servir a otros, esparciendo así su pan sobre las aguas.

El tercer peldaño es el más importante. Debes asegurarte que lo que quieres hacer no contribuya tan sólo a tu propio éxito. Tu deseo no debe ser egoísta, debe beneficiar a la humanidad. Se debe completar el circuito completo. En otras palabras, tu idea debe tener el propósito de beneficiar o servir al mundo. Entonces regresará a ti magnificada y llena de bendiciones. Si trabajas sólo por tu propio beneficio, no completas este circuito esencial. Puede parecer que tienes éxito, pero el cortocircuito que has generado en tu vida puede llevarte con el tiempo a las limitaciones o la enfermedad.

LA MEDIDA DEL VERDADERO ÉXITO

En este punto debes estar pensando: «¿Y qué hay de ese tipo que acabo de ver? ¿El que ha hecho cientos de millones de dólares en negocios bursátiles oscuros? Ese ha tenido tanto éxito como puedas imaginar, y no creo que le importe beneficiar a la humanidad en absoluto».

Tales casos son muy comunes, pero debemos tener cuidado y entenderlos como realmente son. En un momento dado puede parecer que alguien tiene éxito, pero el dinero obtenido mediante el fraude a menudo termina por alejarse. Incluso si eso no ocurre, cuando le robamos a otro nos robamos a nosotros mismos. El estado de ánimo de limitación y carencia que nos llevó a comportarnos así se manifiesta también de otras maneras en nuestro cuerpo, nuestra vida familiar o nuestras relaciones con los demás.

Lo que pensemos y sintamos, lo creamos. Creamos lo que creemos. Aunque alguien haya acumulado una fortuna de forma fraudulenta, no ha tenido éxito. No hay éxito sin una conciencia tranquila. ¿Qué bien hay en la fortuna acumulada por una persona si no puede dormir por la noche, está enfermo o tiene complejo de culpa?

Una vez conocí en Londres a un hombre que se dedicaba

profesionalmente al delito, y que me contó algunas de sus hazañas. Había amasado una gran fortuna que le permitía vivir lujosamente en su casa de las afueras de Londres y su residencia de verano en Francia. Lujosamente, pero *no* en paz. Vivía con el miedo constante a ser arrestado por Scotland Yard. Sufría muchos desórdenes internos que, sin duda, habían sido provocados por su constante miedo y un profundo complejo de culpa. Sabía que había actuado mal. Este profundo sentimiento de culpa atraía toda clase de problemas hacia él.

Más tarde, oí que se había entregado voluntariamente a la policía y que cumplía condena en prisión. Cuando salió de la cárcel, buscó consejo psicológico y espiritual, y cambió completamente. Encontró un trabajo y se convirtió en un hombre honrado y cumplidor de la ley. Encontró lo que le gustaba hacer y fue feliz.

Una persona con éxito ama su trabajo y se siente completamente realizada. El éxito está inmerso en un ideal más grande que la mera acumulación de riquezas. El hombre con éxito es el hombre que posee un gran entendimiento psicológico y espiritual. El éxito de muchos de los grandes líderes económicos actuales depende del uso correcto que hagan de su mente subconsciente. Cultivan la habilidad de ver un proyecto que se les presenta como si ya estuviera completo. Habiendo visto sus oraciones respondidas, su mente subconsciente las hace realidad. Si te imaginas un objetivo claramente, se te suministrará todo lo necesario, de formas de las que no sabes nada, mediante el maravilloso poder de tu mente subconsciente.

Al considerar los tres peldaños hacia el éxito nunca debes olvidar el velado poder de las fuerzas creativas de tu mente subconsciente. Esta es la energía que está detrás de todos los pasos de cualquier plan para conseguir el éxito. Tu pensamiento es creativo. El pensamiento fusionado con el sentimiento se convierte en fe subjetiva o creencia,

Conforme a vuestra fe, os sea hecho.

MATEO 9, 29

Una vez que comprendas que tienes en tu interior una poderosa fuerza capaz de hacer realidad todos tus deseos, adquirirás confianza y sensación de paz. Cualquiera que sea tu campo de acción, deberías aprender las leyes de la mente subconsciente. Cuando sepas cómo aplicar los poderes de tu mente y cuando estés completamente realizado, compartiendo tu talento con los demás, estarás en el camino seguro hacia el verdadero éxito. Si tu dedicación es la de Dios, o cualquier parte de ella, Dios, por su verdadera naturaleza, estará de tu lado, de modo que ¿quién puede estar en tu contra? Con esta comprensión no hay poder en el cielo o en la tierra que pueda privarte del éxito.

CÓMO CONSIGUIÓ HACER SU SUEÑO REALIDAD

En Hollywood conocí a un actor cuyo nombre probablemente le es familiar a todos los aficionados al cine o telespectadores. Me confió que se había criado en una pequeña granja en el medio oeste. Su familia contaba con lo justo para ir tirando a duras penas. Su única distracción era un viejo televisor en blanco y negro que apenas sintonizaba dos canales. Aun así, empezó a soñar con ser actor. El sueño se apoderó de él cada vez más.

«Todo el tiempo que pasaba trabajando en los campos», dijo, «o llevando a las vacas de vuelta al establo, me imaginaba viendo mi nombre en grandes letras en la marquesina de un gran cine. Veía todos los detalles —la muchedumbre de fans, los periodistas intentando hablar conmigo—. Mantuve esta idea durante años.

»Finalmente, me fui de casa. Vine a vivir a Los Ángeles y conseguí trabajo como extra en películas y programas de televisión. No había pasado mucho tiempo cuando conseguí mi primer papel como protagonista. La noche del estreno, fui en coche hasta el cine y casi me desmayo. Allí estaba mi nombre iluminado, allí estaba la multitud y los reporteros; todo exactamente como lo había imaginado cuando niño».

Y añadió: «Yo, más que nadie, comprendo cómo puede proporcionarte el éxito el poder de la imaginación sostenida».

LA FARMACIA DE SUS SUEÑOS SE HIZO REALIDAD

Hace algunos años conocí a una joven farmacéutica llamada Mary S. Trabajaba en el departamento de recetas de una gran cadena de farmacias. Un día, mientras me hacía una receta, empezamos a hablar. Le pregunté si le gustaba su trabajo.

«Bueno, está bien», me dijo. «Entre mi sueldo y las comisiones me las apaño bien, y la compañía tiene un buen programa de reparto de beneficios. Con un poco de suerte, podré jubilarme mientras aún sea bastante joven para disfrutar la vida».

Me quedé callado un momento, y entonces le pregunté: «¿Es así como creías que iba a ser cuando eras una niña, cuando decidiste que querías ser farmacéutica?».

Su cara mostró agitación. «Bueno, no», contestó. «Supongo que no. Siempre me vi con mi propio establecimiento. Quería caminar por la calle y que la gente me saludara y me llamara por mi nombre. Y sabría todos sus nombres, porque yo sería su farmacéutica. Pensará que es extraño, pero incluso soñaba que los padres me llamarían en mitad de la noche porque sus hijos se habían puesto enfermos. Yo me pondría la ropa encima del pijama y bajaría a la farmacia a darles la medicina que necesitaran. No se parece mucho al típico trabajo de nueve a cinco detrás de un mostrador al fondo de una gran superficie, ¿verdad?».

«Ciertamente no se parece», le dije. «¿Pero por qué no sigues tu sueño? ¿No serías más feliz y más productivo? Eleva tu vista. Sal de este sitio.

Monta tu propia farmacia».

«¿Cómo la voy a montar?», dijo, negando con la cabeza. «Para eso hace falta mucho dinero, y nosotros tenemos para ir tirando mes a mes».

Mi respuesta fue compartir con ella un hecho maravilloso: cualquier cosa que pudiera concebir como verdadera, podría hacerla realidad. A continuación le hablé sobre los poderes de su mente subconsciente. Pronto comprendió que si conseguía impregnar su subconsciente con una idea clara y específica, esos poderes se harían realidad de algún modo.

Empezó a imaginarse que estaba en su propia farmacia. Mentalmente ordenaba las botellas, dispensaba recetas y se imaginaba atendiendo a clientes que eran sus vecinos y amigos. También visualizó una gran cuenta bancaria. Mentalmente trabajó en esa farmacia imaginaria. Se metió en el papel como una buena actriz. *Si actúo tal como soy, seré.* Puso todo su corazón en ese acto, viviendo, moviéndose y actuando bajo la premisa de que tenía una farmacia propia.

Algunos años más tarde, Mary me escribió para decirme lo que le había ocurrido desde que mantuvimos aquella conversación. La cadena de farmacias para la que trabajaba había quebrado a causa de la competencia de otra cadena nueva y por la nueva situación del mercado. Encontró trabajo como representante de una importante compañía farmacéutica, a cargo de un territorio que cubría varios estados.

Un día su trabajo le llevó a una pequeña ciudad en el borde occidental de su territorio. Sólo había una farmacia en el pueblo. Nunca había estado allí antes, pero lo reconoció desde el primer momento en que entró allí. Era exactamente la farmacia que había visualizado con tanta claridad en su imaginación.

Estupefacta, le contó al anciano farmacéutico la sorprendente coincidencia. Este a su vez le confió que estaba listo para jubilarse, pero que no quería vender a una gran compañía la farmacia que había pertenecido a su familia durante tres generaciones.

Tras varias negociaciones, el propietario se ofreció a financiarle el dinero para comprar el establecimiento. Podría pagar los plazos del préstamo con los beneficios del negocio. La joven llevó a su familia al pueblo y pronto pudo empezar a pagar una vieja casa muy grande que estaba a poca distancia de la farmacia. Ahora, cuando va andando al trabajo, todo el que pasa le saluda por su nombre. La conocen, porque ella es su farmacéutica.

No olvides que el corazón agradecido está siempre cercano a las riquezas del universo.

Incrementa tus ventas repitiendo una y otra vez esta afirmación: «Mis ventas mejoran a diario; avanzo, progreso y me estoy haciendo cada vez más rico».

Deja de extender cheques en blanco, tales como «no tengo lo suficiente para salir adelante» o «hay escasez de oportunidades». Las afirmaciones de esta índole magnifican y engrandecen tu precaria situación.

EL USO DE LA MENTE SUBCONSCIENTE EN LOS NEGOCIOS

Hace algunos años di una conferencia sobre los poderes de la imaginación y la mente subconsciente a un grupo de ejecutivos. Durante el desarrollo de la conferencia, describí cómo el poeta alemán Goethe utilizaba su imaginación sabiamente cuando tenía que enfrentarse a algún problema o dificultad.

De acuerdo con los biógrafos de Goethe, este acostumbraba a pasar muchas horas manteniendo con toda tranquilidad conversaciones imaginarias. Se imaginaba a uno de sus amigos sentado frente a él, contestándole de la forma adecuada. En otras palabras, si estaba preocupado por algún problema, se imaginaba a su amigo dándole la respuesta correcta o adecuada, acompañada de sus gestos y las tonalidades de su voz habituales. Hacía toda esa escena imaginaria tan real y vívida como le era posible.

Una de las personas presentes en esa conferencia era una joven asesora bursátil que procedió a adoptar la técnica de Goethe. Empezó a tener conversaciones imaginarias con un inversor multimillonario que la conocía y la había felicitado una vez por su sabio y sólido juicio al recomendar inversiones. Ella puso en escena esta conversación imaginaria hasta que la había fijado psicológicamente como una clase de creencia en su mente.

El diálogo interior y la imaginación controlada de esta asesora ciertamente estaban de acuerdo con su propósito, que era hacer inversiones seguras para sus clientes. Su principal objetivo en la vida era hacer ganar dinero a sus clientes y verlos prosperar financieramente gracias a sus acertados consejos. Todavía utiliza su mente subconsciente para los negocios, y es una de las personas de mayor éxito en su campo. Recientemente fue entrevistada en un artículo de una de las principales revistas económicas.

UN ADOLESCENTE CONVIRTIÓ EL FRACASO EN ÉXITO

Todd M., de dieciséis años, me dijo: «Lo estoy suspendiendo todo. No sé por qué. Supongo que soy estúpido. Quizá sea mejor que deje la escuela antes de que me echen».

Al seguir hablando con él, descubrí que lo único que no funcionaba bien en Todd era su actitud. Sentía indiferencia hacia sus estudios y resentimiento hacia algunos de sus profesores y compañeros.

Le enseñé cómo utilizar su mente subconsciente para tener éxito en sus estudios. Empezó a afirmar diversas verdades varias veces al día, especialmente por la noche, justo antes de dormirse, y justo al despertarse por la mañana. Como ya hemos visto, estas son las mejores horas para

impregnar la mente subconsciente.

El muchacho afirmó lo siguiente:

Me doy cuenta de que mi mente subconsciente es un almacén de memoria. Retiene todo lo que leo y escucho a mis profesores. Tengo a mi disposición una memoria perfecta, si decido utilizarla. La Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente me revela constantemente todo lo que necesito saber en mis exámenes, ya sean escritos u orales. Irradio amor y buena voluntad a todos mis profesores y compañeros. Les deseo sinceramente éxito y todo lo bueno.

Ahora Todd disfruta de mayor libertad de la que había tenido nunca. Ahora sólo le ponen sobresalientes. Se imagina a sus padres y profesores felicitándole por su éxito en los estudios.

CÓMO TENER ÉXITO AL COMPRAR Y VENDER

Al comprar y vender, recuerda que tu mente consciente es el arranque y tu mente subconsciente es el motor. Hay que arrancar el motor para que empiece a realizar su función. Tu consciente despierta el poder de tu mente subconsciente.

El primer paso del proceso de trasladar tu deseo clarificado, tu idea o imagen a tu mente profunda es relajarte, inmovilizar la atención, no moverte y guardar silencio. Esta actitud mental tranquila, relajada y apaciguada impide que material externo y falsas ideas interfieran en la absorción mental de tu ideal. Más aún, en esa actitud mental relajada, pasiva y receptiva el esfuerzo se reduce al mínimo.

El segundo paso es empezar a imaginar la realidad del fin que deseas. Por ejemplo, puede que quieras comprar una casa. Si es así, afirma en estado de relajación mental lo siguiente:

La Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente lo sabe todo. Ahora me revelará la casa ideal que cumple con todos los requisitos que yo deseo y que puedo pagar. Ahora estoy traspasando esta petición a mi mente subconsciente. Sé que responderá de acuerdo con la naturaleza de mi petición. Hago esta petición con una fe y confianza absolutas, al igual que un granjero deposita una semilla en la tierra, confiando en las leyes implícitas del crecimiento.

La respuesta a tu oración puede presentarse mediante un anuncio en el periódico o mediante un amigo. O puede que seas guiado directamente a una casa concreta que sea exactamente lo que estás buscando. Hay muchas formas en que tu petición puede obtener respuesta. Lo principal que debes saber, y en lo que debes poner tu confianza, es que siempre hay respuesta, contando con que confíes en el funcionamiento de tu mente profunda.

Imagínate que en vez de comprar quieres vender una casa, terreno o cualquier clase de propiedad inmueble. El mismo método de confiar en la Inteligencia Infinita de tu mente subconsciente te proporcionará la

orientación que buscas. Cuando vendí mi propia casa en Los Ángeles, utilicé una técnica que muchos agentes inmobiliarios con los que he hablado están utilizando ahora con resultados rápidos y notables.

Coloqué un cartel en el césped delante de mi casa que decía: «Se vende por el propietario». Esa noche, al irme a dormir, me pregunté: «Supón que encuentras un comprador para la casa, ¿qué harías entonces?». La respuesta fue: «Quitaría el cartel de "Se vende" y lo tiraría a la basura».

Sobre la pantalla interior de mi mente proyecté una situación con todo lujo de detalles. Cogía el cartel, lo arrancaba del suelo, me lo echaba al hombro y lo llevaba a los contenedores de basura detrás de mi casa. Mientras lo tiraba a la basura, decía: «¡Gracias por tu ayuda, pero ya no te necesito!».

Me quedé dormido sintiendo la profunda satisfacción interna de saber que ya la había vendido.

Al día siguiente, un hombre me dio un depósito por la casa y me dijo: «Puede tirar ese cartel a la basura. Ya no lo necesita».

Seguí su consejo. Arranqué el cartel del suelo y lo llevé a la basura. La acción externa conformó la interna. No hay nada nuevo en esto, *así dentro como fuera.* En otras palabras, según sea la imagen mental impresa en tu mente subconsciente, así se reflejará en la pantalla objetiva de tu vida. El exterior refleja el interior. La acción externa viene tras la acción interna.

Aquí tenemos otro método muy efectivo usado para vender casas, terrenos o cualquier propiedad inmueble. Afirma lenta, tranquilamente, sintiéndolo, lo siguiente:

La Inteligencia Infinita atrae hacia mí al comprador de esta casa que la quiera y que prospere en ella. La Inteligencia Creativa de mi mente subconsciente, que no comete errores, me envía este comprador. Este comprador puede mirar muchas otras casas, pero es la mía la que quiere y que comprará, porque está siendo guiado por la Inteligencia Infinita de su interior. Sé que son el comprador adecuado, el momento adecuado y el precio adecuado. Todo es adecuado. Las corrientes profundas de mi mente subconsciente están funcionando para unirnos en el orden divino. Sé que así será.

Recuerda siempre que lo que buscas también te busca a ti. Cuando quieras vender una casa o propiedad de cualquier tipo, habrá siempre alguien que quiera comprar lo que tú ofreces. Utilizando correctamente los poderes de tu mente subconsciente, liberas a tu mente de toda sensación de competición y ansiedad al comprar y vender.

CÓMO CONSIGUIÓ LO QUE QUERÍA

Hay una mujer, Margaret T., que solía asistir a mis conferencias y clases con regularidad. Como vivía lejos, tenía que hacer transbordo de autobuses tres veces para llegar al centro donde daba las conferencias.

Tardaba hora y media en llegar y otra hora y media en volver a casa. En una de mis conferencias me oyó explicar cómo un joven que necesitaba un coche para trabajar recibió uno.

Se fue a casa y experimentó con la técnica que yo había explicado en la charla. Más tarde me escribió una carta diciéndome cómo había aplicado mis métodos y qué había ocurrido. La publico aquí con su permiso.

Estimado doctor Murphy:

Sabía que debía tener un coche para mi desarrollo personal. No había otra forma de que continuara asistiendo a sus conferencias con regularidad. Decidí que, ya que estaba intentando conseguir un coche, intentaría conseguir el coche que siempre había soñado, que es un Cadillac.

En mi imaginación di todos los pasos que daría si en realidad estuviera comprando y conduciendo un coche. Me vi a mí misma entrando en el concesionario y probando el modelo que me interesaba. Afirmé que aquel Cadillac era mío una y otra vez.

Mantuve la imagen mental de entrar en el coche, conducirlo, acariciar la tapicería, y todo eso, durante dos semanas. La semana pasada fui a su conferencia en mi Cadillac. Mi tío de Inglewood había fallecido y me había dejado su Cadillac y todas sus posesiones.

Muchos ejecutivos prominentes utilizan el término abstracto «éxito» muchas veces al día hasta que llegan a la convicción de que tienen éxito. Ellos saben que la idea de éxito contiene todos los elementos esenciales del éxito. Igualmente, puedes empezar ahora a repetirte a ti mismo el término «éxito» con fe y convicción. Tu mente subconsciente lo aceptará como verdadero, y serás impulsado hacia el éxito por el subconsciente.

Serás impulsado a hacer realidad tus creencias subjetivas, impresiones y convicciones. ¿Qué implica el éxito para ti? Sin duda querrás tener éxito en tu vida familiar y en tus relaciones con los demás. Querrás destacar en la profesión o trabajo que hayas escogido. Querrás tener una casa bonita y todo el dinero que necesites para vivir de forma confortable y feliz. Querrás tener éxito es tus oraciones y en tu contacto con los poderes de tu mente subconsciente.

También eres un ejecutivo, porque estás en el negocio de vivir. Sé un ejecutivo con éxito imaginándote que haces lo que deseas hacer y tienes las cosas que deseas tener. Sé imaginativo; participa mentalmente en la realidad del éxito. Conviértelo en un hábito. Vete a dormir todas las noches sintiendo que tienes éxito y totalmente satisfecho, y conseguirás finalmente implantar la idea de éxito en tu mente subconsciente. Cree que naciste para tener éxito y ocurrirán maravillas cuando reces.

IDEAS PARA RECORDAR

1. El éxito significa una vida exitosa. Cuando estás en paz, feliz,

alegre y haciendo lo que te gusta, tienes éxito.

2. Averigua qué te gusta hacer y entonces hazlo. Si no conoces tu verdadera inclinación, pide orientación y serás orientado.

3. Especializate en tu campo concreto e intenta saber sobre él más que nadie.

4. Los que tienen éxito no son egoístas. Su principal deseo es servir a la humanidad.

5. No hay verdadero éxito sin una conciencia tranquila.

6. Una persona con éxito posee una gran comprensión psicológica y espiritual.

7. Si te marcas un objetivo claro, el maravilloso poder de tu mente subconsciente te suministrará lo que necesites.

8. Tu pensamiento fusionado con el sentimiento se convierte en creencia subjetiva, y se te hará de acuerdo con tu fe.

9. El poder de la imaginación sostenida pone en funcionamiento los poderes milagrosos de tu mente subconsciente.

10. Si quieres un ascenso en tu trabajo, imagina al dueño de la empresa, al supervisor o a tu pareja felicitándote por tu ascenso. Haz que la imagen sea vívida y real. Oye la voz, ve los gestos y siente la realidad de todo ello. Continúa haciendo esto con frecuencia, y manteniendo a tu mente ocupada, experimentarás la alegría de la oración respondida.

11. Tu mente subconsciente es un almacén de memoria. Para tener una memoria perfecta, afirma con frecuencia: «La Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente me revela todo lo que necesito saber en cualquier momento o lugar».

12. Si quieres vender una casa o propiedad inmueble, afirma lenta y tranquilamente, sintiéndolo: «La Inteligencia Infinita atrae hacia mí al comprador de esta casa o propiedad que la quiere y que prosperará en ella». Mantén esta consciencia, y las corrientes profundas de tu mente subconsciente lo harán realidad.

13. La idea de éxito contiene todos los elementos del éxito. Repítete la palabra «éxito» frecuentemente, con fe y convicción, y serás impulsado hacia el éxito por el subconsciente.

El motivo de que muchas personas lleguen a duras penas a final de mes y siempre estén escasas de dinero es que abominan del dinero. Cualquier cosa que condenes se marchará con viento fresco.

12

Cómo utilizan los científicos la mente subconsciente

Procura demostrarte científicamente que siempre existe una respuesta directa de la Inteligencia Infinita de tu mente consciente a tu pensamiento consciente.

Muchos de los científicos más creativos de la historia se dieron cuenta de la verdadera importancia de la mente subconsciente. Edison, Marconi, Einstein y muchos otros han utilizado la mente subconsciente para obtener la visión interior y la experiencia necesarias para conseguir sus grandes logros. La habilidad de poner en marcha el poder de la mente subconsciente es uno de los factores más importantes para determinar el éxito de los grandes científicos e investigadores.

Uno de los ejemplos más sorprendentes de esto se puede encontrar en la vida del célebre químico Friedrich von Stradonitz. Se había estado esforzando mucho tiempo para comprender la estructura química del hidrocarburo llamado bencina. Este es un compuesto que contiene seis átomos de carbono y seis de hidrógeno. Stradonitz estaba perplejo ante el problema. Todos sus esfuerzos parecían no llevarle a ningún fin.

Incapaz de resolver el acertijo, cansado y extenuado, Stradonitz dejó el asunto completamente en manos de su mente subconsciente. Poco después, cuando estaba a punto de subir a un autobús londinense, su subconsciente lanzó a su mente consciente un repentino fogonazo. En su mente, Stradonitz vio la imagen de una serpiente mordiéndose su propia cola y girando como una peonza. Este mensaje de su mente subconsciente le inspiró y le llevó a orientar su investigación en otra dirección. Pronto llegó a la respuesta largamente esperada: la disposición circular de los átomos que se conoce como el anillo de la bencina.

LA MANERA EN QUE UN DISTINGUIDO CIENTÍFICO HIZO SUS DESCUBRIMIENTOS

Nikola Tesla fue un pionero en el campo de la electricidad. La bobina Tesla, el objeto de exposición preferido de los niños, fue tan sólo uno de sus inventos. Se trata de una esfera de metal que tiene carga eléctrica. Cuando alguien la toca, la electricidad estática hace que su pelo se ponga literalmente de punta. Tesla también experimentó con el concepto de transmisión de energía. Sus ideas sobre este tema todavía se consideran

revolucionarias.

Tesla era un usuario convencido de los poderes de la mente subconsciente. Cada vez que tenía una idea para desarrollar un nuevo invento o una nueva investigación, la construía en su imaginación y entonces se la traspasaba a su mente subconsciente. Sabía que su mente subconsciente reconstruiría y revelaría a su mente consciente todas las piezas necesarias para su fabricación real.

Aunque contemplaba todas las posibles mejoras con calma, no perdía tiempo en corregir defectos. Podía darles a los técnicos que trabajaban con él el producto final que resultaba de su mente.

En una entrevista, dijo: «Invariablemente, mis dispositivos funcionan como imaginé que lo harían. En veinte años no ha habido ni una sola excepción».

CÓMO RESOLVIÓ SU PROBLEMA UN FAMOSO NATURALISTA

El profesor Louis Agassiz, de la Universidad de Harvard, fue uno de los naturalistas americanos más destacados del siglo XIX. Descubrió los enormes poderes de su mente subconsciente mientras dormía. El siguiente ejemplo está extraído de una biografía de Agassiz escrita por su viuda.

Había estado dos semanas esforzándose por descifrar la oscura impronta de un pez fósil que se conservaba en una losa de piedra. Cansado y perplejo, terminó por rendirse e intentar apartar la tarea de su mente. Al poco tiempo, se despertó una noche convencido de que había visto al pez con todas sus características recobradas. Pero cuando intentó atrapar la imagen y fijarla en su mente consciente, se le escapó. Sin embargo, se dirigió a primera hora al Jardin des Plantes, creyendo que al volver a mirar la impresión del pez vería algo que le pusiera sobre la pista de su visión. Fue en vano —el borroso recuerdo siguió tan oscuro como siempre—. Durante la noche siguiente vio al pez de nuevo, pero el resultado final no fue más satisfactorio que el de la primera noche. Con la esperanza de que la experiencia se repitiera, la tercera noche puso papel y lápiz junto a su cama antes de acostarse.

Así, hacia la madrugada, el pez reapareció en sus sueños, muy confuso al principio, pero con tal claridad después, que no le quedó ni la más mínima duda con respecto a sus rasgos zoológicos. Todavía medio dormido, completamente a oscuras, dibujó esos rasgos sobre la hoja de papel que había dejado junto a su cama. Por la mañana se sorprendió al ver en su dibujo nocturno algunas características que era imposible que ni el mismo fósil pudiera revelar. Se dirigió apresurado al Jardin des Plantes, y, con su dibujo como guía, consiguió desprender la superficie de la piedra que ocultaba partes del pez. Cuando fue descubierto por completo, se correspondía con su sueño y su dibujo, y pudo clasificarlo fácilmente.

Durante los años veinte, el doctor Frederick Banting, un brillante

médico e investigador canadiense, dedicó toda su atención a los estragos de la diabetes. En aquellos tiempos la ciencia médica no ofrecía ningún método efectivo de detener la enfermedad. El doctor Banting invirtió una considerable cantidad de tiempo experimentando y estudiando la bibliografía internacional sobre el tema, pero todos los caminos que exploraba parecían no llevar a ningún sitio.

Una noche, exhausto por otro largo día de lo que parecían esfuerzos vanos, se quedó dormido. Mientras dormía, su mente subconsciente le indicó que extrajera el residuo del conducto pancreático de perros. Esta inspiración le llevó al descubrimiento de la insulina, que ha ayudado a millones de personas desde entonces.

Observarás que el doctor Banting había estado algún tiempo dándole vueltas al problema conscientemente, buscando una solución, una salida. Su subconsciente respondió en consecuencia.

De esto no se deduce que siempre vas a obtener una respuesta de la noche a la mañana. Puede que no obtengas la respuesta en algún tiempo. No te desanimes. Sigue traspasando el problema a tu mente subconsciente todas las noches antes de dormirte, como si nunca lo hubieras hecho antes.

Si la solución sigue retrasándose, quizás estés pensando en el asunto que le estás presentando a tu mente subconsciente como algo de mucha importancia que tardará en ser resuelto. Esto no sería sorprendente. A menudo caemos en la tentación de pensar que nuestros problemas son difíciles. ¡Si no lo fueran, no serían problemas! No obstante, eso es un error. En tu mente subconsciente no hay espacio ni tiempo. Vete a dormir convencido de que ya tienes la respuesta. No declares que la respuesta tardará en llegar. Ten una fe completa en el resultado. Mientras lees este libro, debes convencerte de que existen una respuesta y una solución perfectas para ti.

Experimenta la alegría y el descanso que supone tener de antemano la certeza del logro de un deseo. Cualquier imagen mental que tengas en tu mente constituye la sustancia de cosas ansiosamente esperadas y la evidencia de cosas no vistas.

Meditando sobre pergaminos antiguos, templos, fósiles, etcétera, algunos científicos son capaces de reconstruir acontecimientos del pasado y hacerlos revivir en el presente. Para ello cuentan con la ayuda de su mente subconsciente.

Cuando estés perplejo, confuso, temeroso, y te preguntes cuál es la decisión que debes tomar, recuerda que dispones de una guía interna que, revelándote el plan perfecto y el mejor camino a seguir, te ayudará y te orientará en todo lo que sea necesario.

El doctor Lothar von Blenk-Schmidt, un eminente ingeniero electrónico, fue encerrado en un campo de concentración soviético durante

el transcurso de la Segunda Guerra Mundial. Él atribuye su supervivencia y posterior fuga hacia la libertad a los poderes de su mente subconsciente.

Yo era un prisionero de guerra en una mina de carbón de Rusia, y veía hombres muriendo a mi alrededor en aquel complejo carcelario. Éramos vigilados por guardias brutales, oficiales arrogantes y comisarios perspicaces y de ideas rápidas. Después de un breve reconocimiento médico, se asignó una cuota de carbón a cada uno. Mi cuota era de 135 kilos al día. Si algún prisionero no podía cumplir su cuota, le reducían su ya pequeña ración de comida, y en poco tiempo descansaba en el cementerio.

Empecé a concentrarme en mi fuga. Sabía que de algún modo mi mente subconsciente encontraría la forma de hacerlo. Habían destruido mi hogar en Alemania, matado a mi familia; todos mis amigos y conocidos habían muerto en la guerra o estaban en campos de concentración.

Le dije a mi mente subconsciente: «Quiero ir a Los Ángeles, y tú encontrarás la manera». Había visto fotografías de Los Ángeles y recordaba muy bien algunos de los bulevares, así como algunos edificios.

Todos los días y todas las noches me imaginaba paseando por Wilshire Boulevard con una chica americana que había conocido en Berlín antes de la guerra (ahora es mi esposa). En mi imaginación visitaba las tiendas, me montaba en los autobuses y comía en los restaurantes. Todas las noches prestaba especial atención a conducir mi coche americano imaginario por los bulevares de Los Ángeles. Hice todo esto de forma vívida y real. Estas imágenes de mi mente eran tan reales y naturales para mí como los árboles que había fuera del campo de concentración.

Cada mañana, el jefe de la guardia contaba los prisioneros, que nos colocábamos en fila. En una ocasión empezó a contar: «uno, dos, tres», etc., y cuando dijo el número diecisiete, que era el que me tocaba a mí, me aparté a un lado. En ese momento llamaron al guardia, que se marchó durante un minuto más o menos, y cuando regresó comenzó a contar por el número diecisiete desde el hombre que iba detrás de mí. Cuando la cuadrilla regresó al anochecer, el número de hombres era el mismo; no me echaron en falta, y tardaron mucho en descubrirlo.

Salí del campo sin ser descubierto y caminé sin parar durante veinticuatro horas, descansando al día siguiente en una ciudad abandonada. Sobreviví pescando y cazando algunos animales salvajes. Encontré trenes que transportaban carbón a Polonia y viajé en ellos por las noches, hasta que finalmente llegué a Polonia. Con la ayuda de varios amigos conseguí llegar a Lucerna, en Suiza.

Una tarde, en el hotel Palace de Lucerna, tuve una conversación con un hombre y su mujer de los Estados Unidos de América. Este hombre me preguntó si querría ser su invitado en su casa de Santa Mónica, en

California. Acepté, y cuando llegué a Los Ángeles ocurrió que su chofer me llevó en coche por Wilshire Boulevard y otros muchos de los bulevares que con tanta viveza me había imaginado en los largos meses de las minas de carbón rusas. Reconocí los edificios que había visto con tanta frecuencia en mi mente. En verdad parecía como si hubiese estado en Los Ángeles antes. Había alcanzado mi objetivo.

Nunca dejaré de sorprenderme por los milagros de la mente subconsciente. En verdad, tiene caminos de

los que no sabemos nada.

DE QUÉ MODO RECONSTRUYEN ANTIGUOS ACONTECIMIENTOS LOS ARQUEÓLOGOS Y LOS PALEONTÓLOGOS

Tu mente subconsciente tiene memoria de todo lo que ha ocurrido en la historia de nuestra especie. Los arqueólogos que estudian ruinas antiguas y los innumerables artefactos que gentes de otras culturas dejaron, pueden dar un uso maravilloso en su trabajo a la percepción imaginativa. Su mente subconsciente puede ayudarles a reconstruir antiguas escenas. El pasado desaparecido vuelve de nuevo a la vida. Mirando los fragmentos de estos edificios antiguos y estudiando la alfarería, estatuas, herramientas y utensilios caseros de civilizaciones antiguas, el científico puede saber, mediante los bancos de datos comunes de la mente universal, cómo, cuándo y por qué fueron creados esos objetos.

La concentración atenta y la imaginación disciplinada del científico despiertan los poderes latentes de la mente subconsciente. Esto le otorga la capacidad para vestir las antiguas estructuras con tejados y rodearlas de jardines, estanques y fuentes. Los restos fósiles son completados con ojos, nervios y músculos, y vuelven a caminar y hablar. El pasado se hace presente vivo, y nos damos cuenta de que en la mente no hay ni espacio ni tiempo. Mediante la imaginación dirigida, controlada y disciplinada, puedes acompañar a los pensadores más científicos e inspirados de todos los tiempos.

CÓMO SER GUIADO POR EL SUBCONSCIENTE

Cuando tienes que tomar una decisión que crees que será difícil, o cuando no consigues ver la solución a tus problemas, empieza inmediatamente a pensar sobre ello de forma constructiva. Si estás asustado y preocupado, en realidad no estás pensando. El verdadero pensamiento está libre del miedo.

Aquí tienes una técnica sencilla que puedes utilizar para ser guiado en cualquier asunto:

• Tranquiliza tu mente y no muevas tu cuerpo. Ordena a tu cuerpo que se relaje; tiene que obedecerte. No tiene voluntad, iniciativa o inteligencia autoconsciente. Tu cuerpo es un disco emocional que graba tus creencias e

impresiones.

• Moviliza tu atención; concentra tu pensamiento en la solución a tus problemas.

• Intenta resolverlos con tu mente consciente.

• Piensa en lo feliz que serías con la solución perfecta. Siente lo que sentirías si ya contaras con la respuesta perfecta.

• Deja que tu mente juegue con este estado de ánimo de felicidad y alegría relajadamente; entonces échate a dormir.

• Cuando te despiertes, si no tienes la respuesta, mantente ocupado con otra cosa. Es posible que la respuesta surja en tu mente mientras estés ocupado con otra cosa.

Para recibir orientación de tu mente subconsciente, la forma más sencilla es la mejor. Aquí tenemos un ejemplo. Una vez perdí un anillo muy valioso que era una reliquia de familia. Lo busqué por todas partes, pero no lo encontré. La pérdida me preocupó y me afligió.

Aquella noche hablé a mi mente subconsciente al igual que le hablaría a una persona. Antes de dormirme, le dije: «Tú lo sabes todo. Sabes dónde está ese anillo, y ahora me revelarás dónde está».

Por la mañana, me desperté de repente con estas palabras sonándome en los oídos: «¡Pregúntale a Robert!».

Esto me pareció muy extraño. El único Robert que se me ocurría en ese momento era el hijo de nueve años de mis vecinos de al lado. ¿Por qué iba a saber él nada sobre el paradero de mi anillo? Sin embargo, hice caso a la voz interior de la intuición. Encontré a Robert en el porche de su casa y le describí el anillo. «No lo habrás visto, ¿verdad?», le pregunté.

«Sí, sí», contestó. «Me lo encontré ayer en los arbustos cuando estaba jugando al escondite. No sabía de quién era, así que me lo llevé y lo puse en mi escritorio. Iba a poner un cartel para encontrar al dueño, pero se me olvidó».

La mente subconsciente siempre te responderá si confías en ella.

LA PÉRDIDA DE UN TESTAMENTO

Hugo R. era un joven que asistía a mis conferencias en Los Ángeles y que me contó su experiencia con el poder de la mente subconsciente. Su padre había muerto de repente, al parecer sin dejar testamento. Sin embargo, su hermana le dijo que su padre había mencionado una vez que había hecho testamento y le dijo que había hecho todo lo posible por ser justo con todos.

Hugo se dio cuenta de que si su difunto padre hubiera muerto sin dejar testamento, sus posesiones se dividirían de acuerdo con las reglas del Estado. No era probable que eso concordase con los deseos de su padre. Lo que es más, los costes legales consumirían gran parte de los bienes. Él y su hermana buscaron por todas partes, pero no pudieron encontrar el

testamento. Ya estaban empezando a dudar de la existencia del testamento.

Entonces Hugo recordó lo que había aprendido sobre cómo utilizar la mente subconsciente. Antes de irse a dormir, hablaba a su mente profunda, diciendo: «Ahora traspaso esta petición a la mente subconsciente. Ella sabe dónde está el testamento de mi padre y me lo revelará». Entonces condensó su petición en una palabra: «Respuesta». La repitió una y otra vez, como una canción de cuna. Se iba a dormir con la palabra «Respuesta» resonándole en la mente.

Al levantarse la mañana siguiente, sintió el tremendo impulso de visitar cierto banco del centro de Los Ángeles. Se preguntaba por qué. ¿Había oído a su padre mencionarlo alguna vez? ¿Había visto una carta de ese banco en el correo de su padre? No lo sabía, pero lo que sí sabía era que tenía que comprobar este presentimiento. Fue al banco esa misma mañana. Finalmente, un empleado del banco le confirmó que había una caja de seguridad a nombre de su difunto padre. Cuando abrieron la caja, encontraron el testamento en su interior.

Al irte a dormir, tu pensamiento despierta el poder latente de tu interior. Supón que tienes dudas acerca de si debes vender tu casa, invertir en determinadas acciones, romper con tu socio, mudarte a Nueva York o quedarte en Los Ángeles, terminar el contrato actual o firmar uno nuevo. Haz lo siguiente: siéntate tranquilamente en un sillón o frente a tu escritorio en la oficina. Recuerda que hay una ley universal de acción y reacción. La acción es tu pensamiento. La reacción es la respuesta de tu mente subconsciente. La mente subconsciente es reactiva y reflexiva; esa es su naturaleza. Ella restituye, recompensa y reintegra lo que recibe. Sigue la ley de la correspondencia. Responde correspondiendo. Si observas o piensas en las acciones adecuadas, experimentarás automáticamente una reacción o respuesta en ti mismo que representa la orientación o respuesta de tu mente subconsciente.

Al buscar orientación, piensa simplemente en la acción adecuada. Esto significa que estás usando la Inteligencia Infinita que reside en tu mente subconsciente hasta el punto en que dicha Inteligencia empieza a utilizarte a ti. Desde ese momento, la sabiduría subjetiva de tu interior, que es omnisciente y omnipotente, dirigirá y controlará la dirección de tus acciones. Serán siempre acciones correctas porque estarás bajo la coerción subjetiva de hacer lo correcto. Utilizo la palabra *coerción* porque la ley del subconsciente es coerción.

EL SECRETO DE LA ORIENTACIÓN

El secreto de la orientación o la acción correcta está en entregarte mentalmente a la búsqueda de la respuesta correcta hasta que la encuentres en tu interior. La respuesta será un sentimiento, una consciencia interior, un presentimiento muy poderoso por el cual sabes que sabes. Habrás usado el

poder hasta el punto en que él empieza a utilizarte a ti. Es imposible que te equivoques o des un paso en falso mientras estés operando bajo la sabiduría infinita de tu interior. Verás que todo lo que haces es placentero y por donde vayas habrá paz.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Recuerda que la mente subconsciente ha determinado el éxito y los grandes logros de los científicos más prominentes.

2. Al prestar tu atención y dedicación conscientes a buscar la solución a un problema que te tenga perplejo, tu mente subconsciente reúne toda la información necesaria y la presenta en toda su extensión a la mente consciente.

3. Si se tienen dudas con respecto a la solución de un problema, se intenta resolverlo objetivamente. Hay que reunir toda la información posible mediante la investigación y a través de otras personas. Si no se llega a una solución, se traspasa la información a la mente subconsciente antes de dormir, y siempre se obtiene la respuesta. Nunca falla.

4. No siempre se obtiene la respuesta de la noche a la mañana. Sigue traspasando tu petición a tu subconsciente hasta que amanezca el día y las sombras se disipen.

5. Si piensas que tu problema es muy grave y que la respuesta tardará mucho en llegar, tú mismo la estás retrasando. Tu subconsciente no tiene ningún problema, solamente conoce la respuesta.

6. Cree que ya tienes la respuesta. Siente la alegría de tenerla y también como si contaras con la solución perfecta. Tu subconsciente responderá a tu sentimiento.

7. Cualquier imagen mental que tenga el apoyo de la fe y la perseverancia, se hará realidad mediante el milagroso poder de tu subconsciente. Créelo, confía en sus poderes, y ocurrirán maravillas cuando reces.

8. Tu subconsciente es el almacén de la memoria, y en él están grabadas todas tus experiencias desde la niñez.

9. Los científicos que estudien antiguos pergaminos, templos, fósiles o cualquier otro resto pueden reconstruir escenas del pasado y devolverlas a la vida hoy. Su mente subconsciente acude en su ayuda.

10. Hazle a tu subconsciente una petición de ayuda para solucionar un problema antes de dormirte. Confía y cree en él, y tendrás la solución. Él lo sabe todo y lo ve todo, pero no debes cuestionar sus poderes o dudar de ellos.

11. La acción es tu pensamiento, y la reacción es la respuesta de

tu mente subconsciente. Si tus pensamientos son sabios, tus actos y decisiones serán sabios.

12. La orientación llega en forma de sentimiento, una consciencia interior, un presentimiento poderoso por el que sabes que sabes. Es una sensación interior de tacto. Síguela con la sencillez de la fe.

Tu mente subconsciente te responde de unos modos desconocidos para ti. Por ejemplo, sin saber por qué, te diriges a una librería y escoges un libro que contesta a tu pregunta; o, sin quererlo, escuchas una conversación que te proporciona la respuesta a tu problema. La respuesta te puede llegar de muchas e inesperadas formas.

13

Tu mente subconsciente y las maravillas del sueño

Tu subconsciente nunca duerme. Siempre está al «pie del cañón». Controla todas tus funciones vitales.

Te pasas ocho de cada veinticuatro horas, o un tercio de tu vida, durmiendo. Esta es una ley inexorable de la vida. El sueño es una ley divina, y muchas soluciones a nuestros problemas nos llegan cuando estamos profundamente dormidos.

Mucha gente ha propugnado la teoría de que nos cansamos durante el día y dormimos para que el cuerpo descanse, y de que durante el sueño tiene lugar un proceso reparador. Esto en un grave error de interpretación. *Nada* descansa durante el sueño. El corazón, pulmones y todos los órganos vitales funcionan mientras dormimos. Si comemos antes de dormir, la comida es digerida y asimilada. La piel transpira, y las uñas y el pelo siguen creciendo.

Del mismo modo, la mente subconsciente nunca descansa o duerme. Siempre está activa, controlando todas las fuerzas vitales. El proceso de curación tiene lugar con mayor rapidez mientras se está dormido, porque no hay interferencias del consciente. Obtenemos respuestas importantes mientras dormimos.

POR QUÉ DORMIMOS

Uno de los primeros investigadores científicos en realizar estudios serios sobre el sueño fue el doctor John Bigelow. Él pudo demostrar que por la noche, mientras dormimos, recibimos impresiones constantes a través de los nervios sensoriales de los ojos, oídos, nariz y otros sistemas sensoriales. La red neuronal del cerebro también está activa.

Las investigaciones del doctor Bigelow le llevaron a una conclusión que está en la línea de la información que presentamos en este libro. Dijo que la principal razón para que durmamos es para que «la parte más noble del alma se una por abstracción a nuestra naturaleza más elevada y participe en la sabiduría y la presciencia de los dioses».

LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN SON FORMAS DE SUEÑO

A lo largo del día, tu mente consciente se ve inmersa en molestias, esfuerzos y contiendas. Necesita poder retirarse periódicamente de la evidencia de los sentidos y del mundo objetivo, y entrar en comunión

silenciosa con la sabiduría de tu mente subconsciente. Al afirmar orientación, fuerza y una inteligencia mayor en todas las facetas de tu vida, obtendrás la capacidad para sobreponerte a todas las dificultades y resolver todos tus problemas diarios.

Este retiro periódico de la evidencia de los sentidos y el ruido y la confusión de la vida diaria también es una forma de dormir. Es decir, te duermes para el mundo de los sentidos y revives a la sabiduría y poder de tu mente subconsciente.

LOS ASOMBROSOS EFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO

La falta de sueño puede hacer que estés irritable, enfadado y deprimido. Todos los humanos necesitamos al menos seis horas de sueño para estar sanos. La mayoría de la gente necesita más. Aquellos que creen que pueden pasar con menos se están engañando a sí mismos.

Investigadores médicos que han estudiado los procesos del sueño y la privación de sueño señalan que el insomnio crónico ha precedido en algunos casos a crisis psicóticas.

Recuerda: durante el sueño te recargas espiritualmente. Un sueño adecuado es imprescindible para producir alegría y vitalidad.

NECESITAS DORMIR MÁS

Una forma de averiguar por qué necesitamos dormir es observar lo que ocurre si no dormimos. En 1964, un chico de diecisiete años llamado Randy Gardner se propuso ganarse un sitio en el *Libro Guiness de los Récords.* Se mantuvo despierto durante 264 horas: ¡once días justos! Pruebas posteriores mostraron que no había sufrido ningún daño permanente. Sin embargo, durante el tiempo que se mantuvo despierto, sus procesos de pensamiento se deterioraron. Su lenguaje se hizo trabado. Sufrió pérdidas de memoria. Durante las últimas horas, empezó a sufrir alucinaciones.

La mayoría de la gente que padece una falta crónica de sueño no llega a esos extremos, pero pueden sufrir graves efectos. De acuerdo con la Administración Nacional para la Seguridad en Carretera, en los Estados Unidos, 200.000 accidentes al año están relacionados con problemas de sueño. Uno de cada cinco conductores se ha adormilado ocasionalmente al volante. Como resultado de ello, es entre cinco y diez veces más probable que los conductores sufran accidentes por la noche que durante el día.

Experimentos llevados a cabo con voluntarios han demostrado que un cerebro cansado necesita tan perentoriamente el sueño que sacrificaría cualquier cosa para conseguirlo. Después de perder tan sólo unas horas de sueño, se experimentan pérdidas de consciencia momentáneas, lo que llamamos «lapsus» o microsueño. Esto ocurre tres o cuatro veces cada hora. Durante esos instantes, como si se estuviera realmente dormido, los párpados se cierran y las ondas cerebrales son más bajas.

Al principio, cada uno de estos lapsus dura sólo una fracción de segundo, pero al aumentar las horas de pérdida de sueño ocurren con más frecuencia y duran más, hasta tres o cuatro segundos. Incluso si la persona estuviera pilotando un avión de pasajeros atravesando una tormenta, no podría resistir esos microsueños que durarían unos segundos de valor incalculable.

EL SUEÑO PROPORCIONA CONSEJO

Sandra F. es una joven de Los Ángeles que ha escuchado a menudo mis charlas por la radio. Me dijo que le habían ofrecido un trabajo en Nueva York ganando dos veces su sueldo de entonces. No conseguía decidirse sobre si aceptar o no el nuevo trabajo. Rezó antes de dormir con estas palabras:

La Inteligencia Creativa de mi mente subconsciente sabe qué es lo mejor para mí. Siempre tiende hacia la vida, y me revela la decisión correcta, que me beneficia a mí y a todas las personas a las que concierne. Doy gracias por la respuesta que sé que me llegará.

Repitió esta sencilla oración una y otra vez como una canción de cuna al irse a dormir. Por la mañana tenía una persistente sensación de que no debía aceptar la oferta. La rechazó. Sucesos posteriores confirmaron su sensación interna de conocer la respuesta adecuada. Unos meses después de que le ofrecieran el trabajo, la compañía quebró.

La mente consciente puede estar en lo cierto en lo que concierne a los hechos conocidos de forma objetiva. No obstante, fue la facultad intuitiva de la mente subconsciente la que detectó los problemas de la compañía y le aconsejó en consecuencia.

SALVADO DE UN DESASTRE

La sabiduría de tu mente subconsciente puede instruirte y protegerte si rezas pidiendo la acción correcta al irte a dormir.

Hace muchos años, me ofrecieron que realizara una lucrativa tarea en el Lejano Oriente. Recé pidiendo orientación de esta forma:

Mi Inteligencia Infinita interna lo sabe todo. La decisión correcta me es revelada en el orden divino. Reconoceré la respuesta cuando llegue.

Repetí esta sencilla oración una y otra vez como una canción de cuna al irme a dormir. Aquella noche tuve un sueño en el que un viejo amigo me visitó. Me enseñó un periódico y me dijo: «¡Lee este titular! ¡No vayas!». El titular del periódico informaba de historias de violencia, tumultos y guerra, que ocurrieron poco tiempo después en la zona a que me pidieron que fuera.

Tu mente subconsciente tiene una sabiduría infinita. Lo sabe todo. Con frecuencia te hablará, pero con una voz que tu mente consciente aceptará de inmediato. En el sueño que acabo de contar, y que sin duda me libró de que me pusiera a mí mismo en una situación de grave peligro, mi mente

subconsciente proyectó su advertencia en el aspecto de una persona en la que yo confiaba y a la que respetaba.

Para algunos, una advertencia puede llegar en forma de una madre que aparece en un sueño. Ella le dice a la persona que no vaya aquí o allí, y la razón para que le haga esa advertencia. A veces tu subconsciente te puede avisar durante las horas de vigilia. Te parece oír una voz parecida a la de tu madre o a la de algún ser querido. Te paras y te giras, buscando de dónde proviene. Más tarde te das cuenta de que si hubieras seguido caminando, un objeto que cayó de una ventana podía haberte golpeado en la cabeza.

Antes de quedarte dormido, encarga a tu subconsciente la tarea de que, mientras tú duermes, te busque una solución a cualquier problema que tengas.

El subconsciente es el almacén de tu memoria, por lo que en él está registrado todas tus experiencias desde tu más tierna infancia.

TU FUTURO ESTÁ EN TU MENTE SUBCONSCIENTE

Recuerda que, puesto que tu futuro es el resultado de tus pensamientos habituales, ya está en tu mente a menos que lo cambies mediante la oración. Del mismo modo, el futuro de un país está en el subconsciente colectivo de la gente de esa nación. No es nada extraño que en el sueño que tuve viera los titulares de los periódicos mucho antes de que ocurrieran los sucesos de los que hablaban. Esos sucesos ya habían ocurrido en las mentes de aquellos que los realizarían. Todos sus planes estaban ya grabados en ese gran instrumento de grabación que es el subconsciente colectivo de la mente universal. Lo que sucederá mañana está en tu mente subconsciente, y también lo que ocurrirá la semana que viene, y el mes que viene. Una persona clarividente o con fuertes poderes psíquicos puede percibirlo.

Nada está predeterminado u ordenado de antemano. Tu actitud mental —la forma en que piensas, sientes y crees— determina tu destino. Mediante la oración científica, puedes moldear, dar forma y crear tu propio futuro. *Aquello que un hombre siembre, será lo que recoja.*

UNA PEQUEÑA SIESTA LE HACE GANAR 15.000 DÓLARES

Hace años, uno de mis alumnos me envió por correo un recorte de periódico acerca de un hombre llamado Ray Hammerstrom que trabajaba como operario de una máquina en una planta de laminación de acero de Pittsburgh. Recientemente se había instalado en la planta una máquina nueva que controlaba la colocación de las láminas de acero recién forjadas en lo que se llama depósitos de refrigeración. A pesar de los esfuerzos de los instaladores, no se pudo poner en funcionamiento. Los ingenieros trabajaron en ella durante varios días, pero no consiguieron nada.

Hammerstrom pensó mucho sobre el problema. Quería crear un nuevo diseño que funcionara, pero no se le ocurría nada. Una tarde se echó a dormir una siesta. Cuando se estaba quedando dormido, pensó en el

problema del conmutador. Durante la siesta, tuvo un sueño en el que vio el diseño perfecto del conmutador defectuoso. Al despertarse, dibujó un boceto de su nuevo diseño de acuerdo con el que había visto en su sueño.

Esta siesta visionaria le proporcionó a Hammerstrom un cheque por 15.000 dólares, la suma más grande que la compañía había dado nunca a un empleado por una idea nueva.

El doctor H. V. Helprecht era un eminente profesor asirio en la Universidad de Pennsylvania. En sus memorias narra una experiencia sorprendente:

Una tarde de sábado me había esforzado en un vano intento por ubicar dos pequeños fragmentos de ágata que, según se suponía, pertenecían a unos anillos babilonios.

Alrededor de la medianoche, exhausto, me fui a la cama y tuve este singular sueño: un sacerdote de Nippur, delgado y alto, de unos cuarenta años, me llevó hasta la cámara del tesoro del templo…, una habitación pequeña, de techo bajo y sin ventanas, con trozos de ágata y lapislázuli esparcidos por el suelo. Allí se dirigió a mí de esta forma: «Los dos fragmentos que ha publicado por separado en las páginas 22 y 26 van unidos, no son anillos. Los dos primeros aros eran los pendientes de la estatua del dios; los dos fragmentos [que tiene] son parte de ellos. Si los pone juntos tendrá confirmación de mis palabras…». Me desperté enseguida…, examiné los fragmentos… y, para mi sorpresa, comprobé que el sueño se verificaba. Finalmente, el problema estaba solucionado.

Esto demuestra claramente la manifestación creativa de su mente subconsciente, que conocía la respuesta a todos sus problemas.

En uno de sus libros, *Across the Plains [A través de las llanuras],* Robert Louis Stevenson dedicó un capítulo completo al tema de los sueños. Él era un soñador vívido. Tenía el persistente hábito de dar a su subconsciente instrucciones precisas cada noche antes de irse a dormir. Le pedía a su subconsciente que desarrollara historias mientras dormía. Por ejemplo, su petición era algo así: «Dame una buena historia de aventuras que tenga éxito en el mercado y reporte beneficios». Su subconsciente respondía de una forma magnífica.

Stevenson cuenta:

Estos pequeños duendes [la inteligencia y los poderes de su subconsciente] pueden contarme una historia en partes, como por entregas, y mantenerme a mí, su supuesto creador, en una ignorancia total de hacia dónde apuntan.

Esa parte de mi trabajo que se hace mientras estoy levantado [mientras está consciente y despierto] de ningún modo es necesariamente mía, puesto que todo indica que incluso entonces los duendes tienen mano en él.

DUERME EN PAZ Y DESPIERTA FELIZ

Si sufres insomnio, verás que esta oración es muy eficaz. Repítela lentamente, con calma y con amor antes de dormir.

Los dedos de mis pies están relajados, mis tobillos están relajados, mis músculos abdominales están relajados, mi corazón y mis pulmones están relajados, mis manos y brazos están relajados, mi cuello está relajado, mi cerebro está relajado, mi cara está relajada, mis ojos están relajados, mi mente y cuerpo completos están relajados.

Libremente, perdono a todos sus ofensas por completo, y les deseo sinceramente armonía, salud, paz y todas las bendiciones de la vida. Estoy en paz, estoy tranquilo, sereno y en calma. Descanso seguro y en paz. Una gran tranquilidad me invade, y una gran calma inunda todo mi ser al tomar consciencia de la Presencia Divina de mi interior. Sé que al hacerse realidad, la vida y el amor curarán mis enfermedades.

Me arropo con el manto del amor y me duermo lleno de buena voluntad para todos. A lo largo de la noche, la paz permanecerá conmigo, y por la mañana estaré repleto de vida y amor. A mi alrededor ha sido dibujado el círculo del amor. No temeré ningún mal, pues tú estás conmigo. Duermo en paz, me despierto feliz, y en Él vivo, me muevo y tengo mi ser.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Si te preocupa no levantarte a tiempo, sugestiona a tu mente subconsciente antes de dormir con la hora exacta a la que quieres levantarte, y ella te despertará. No necesitas despertador. Haz lo mismo con todos los problemas. No hay nada demasiado difícil para tu subconsciente.

2. Perdónate a ti mismo y a todos los demás antes de irte a dormir, y la curación tendrá lugar con mucha mayor rapidez.

3. Recibes orientación mientras duermes, a veces en un sueño. También se liberan las corrientes curativas, y por la mañana te sientes fresco y rejuvenecido.

4. Cuando estés preocupado por los problemas y el esfuerzo del día, ralentiza los engranajes de tu mente y piensa en la sabiduría e inteligencia que habitan en tu mente subconsciente y que están listas para responderte. Esto te proporcionará paz, fuerza y confianza.

5. El sueño es imprescindible para tener la mente y el cuerpo en paz. La falta de sueño puede provocar irritación, depresión y desórdenes mentales. Necesitas ocho horas de sueño.

6. Los investigadores médicos señalan que el insomnio a veces precede a crisis psicóticas.

7. Durante el sueño te recargas espiritualmente. Un sueño adecuado es imprescindible para tener una vida mucho más alegre y vital.

8. Tu cerebro cansado anhela el sueño tanto que sacrificaría

cualquier cosa para conseguirlo. Muchas personas que se han quedado dormidas al volante pueden dar fe de ello.

9. Mucha gente que padece falta de sueño tiene mala memoria y carece de una coordinación apropiada. Se convierten en personas confusas, temerosas y desorientadas.

10. El sueño proporciona consejo. Antes de dormir, afirma que la Inteligencia Infinita de tu mente subconsciente te guía y dirige. Entonces, estate atento a la indicación que te llegará, quizás al despertar.

11. Confía completamente en tu subconsciente. Debes saber que su tendencia es siempre hacia la vida. Ocasionalmente, tu subconsciente te responderá en un sueño muy vívido o una visión nocturna. Te puede avisar de antemano, de la misma manera en que avisó al autor de este libro.

12. Tu futuro está en tu mente ahora, basado en tus pensamientos y creencias habituales. Afirma que la Inteligencia Infinita te guía y dirige y que todo bien te pertenece, y tendrás un futuro maravilloso. Créelo y acéptalo. Espera lo mejor, y lo mejor te llegará invariablemente.

13. Si estás escribiendo una novela, una obra teatral o un libro, o estás trabajando en un invento, habla con tu mente subconsciente por la noche y afirma con valentía que su sabiduría, inteligencia y poder te están guiando, dirigiendo y revelándote la obra, novela o libro ideal, o mostrándote la solución perfecta, cualquiera que sea. Si rezas así, te ocurrirán maravillas.

Antes de que te invada el sueño, pídele a tu mente subconsciente que te proporcione una solución. Confía y ten fe en ella, y la respuesta llegará. Tu mente subconsciente lo sabe todo y lo ve todo; ahora bien, no debes poner en duda ni cuestionar su poder.

14

Tu mente subconsciente y las relaciones conyugales

Tu mente se casa con muchas ideas. Tú mismo contraes matrimonio con creencias, opiniones, conceptos, dogmas, teorías o credos; cualquier vínculo anímico y mental que tengas con algo es de hecho un matrimonio. Psicológicamente, tu cónyuge es tu idea, tu concepto de ti mismo, tu propia estima, tu proyecto…

Todos los problemas conyugales son provocados porque no se consiguen entender apropiadamente las funciones y los poderes de la mente. Los roces entre marido y mujer desaparecerán cuando cada uno utilice la ley de la mente de la forma correcta. Rezando juntos permanecen juntos. La contemplación de ideales divinos, el estudio de las leyes de la vida, el acuerdo mutuo para alcanzar un objetivo común mediante un plan común y el disfrute de la libertad personal producen un matrimonio armonioso, un enlace bendito y una sensación de que los dos se convierten en uno solo.

El mejor momento para evitar el divorcio es antes de casarse. No hay nada malo en decidirse a salir de una mala situación. Pero ¿por qué llegar a una mala situación? ¿No sería mejor prestar atención a la verdadera causa de los problemas conyugales para llegar realmente a la raíz del asunto?

Los problemas de infelicidad conyugal, discordia, separación y divorcio no difieren del resto de los problemas de hombres y mujeres. Su origen puede encontrarse directamente en la falta de conocimiento de cómo funcionan y se interrelacionan las mentes consciente y subconsciente.

EL SIGNIFICADO DEL MATRIMONIO

A decir verdad, un matrimonio debe construirse sobre una base espiritual sólida. Debe ser un matrimonio del corazón, y el corazón es el cáliz del amor. La honestidad, la sinceridad, la ternura y la integridad son también aspectos del amor. Cada uno de los integrantes de la pareja debería ser completamente honesto y sincero con el otro.

Si un hombre se casa con una mujer para incrementar su ego, o porque quiere compartir su dinero o posición social, no estamos ante un verdadero matrimonio. Eso indica falta de sinceridad, honestidad y amor verdadero. Un matrimonio así es una farsa, un engaño, una mascarada.

Si una mujer dice: «Estoy cansada de trabajar. Quiero casarme porque

quiero seguridad», su premisa principal es falsa. No estaría utilizando las leyes de la mente correctamente. Su seguridad depende de su conocimiento sobre la interacción entre las mentes consciente y subconsciente y de su aplicación.

Nunca le faltará a nadie riqueza o salud si aplica las técnicas que hemos estudiado en los capítulos de este libro. Su riqueza puede llegarle independientemente de su marido, padres o de cualquier otra persona. Una mujer no depende de su marido para tener salud, paz, alegría, inspiración, orientación, amor, dinero, seguridad, felicidad o cualquier cosa del mundo. Su seguridad y paz mentales provienen de su conocimiento de los poderes de su interior y de la utilización constante y constructiva de las leyes de su propia mente.

CÓMO ATRAER AL MARIDO IDEAL

Si has estudiado los capítulos anteriores a este, ya sabes cómo funciona la mente subconsciente. Sabes que cualquier cosa que imprimas en ella se hará realidad en tu mundo. Empieza ahora a imprimir en tu mente subconsciente las cualidades y características que deseas en un hombre.

Esta es una técnica excelente: siéntate por la noche en tu sillón, cierra los ojos, déjate llevar, relaja tu cuerpo, tranquilízate, adopta un estado pasivo y receptivo. Háblale a tu mente subconsciente y dile lo siguiente:

En este momento estoy atrayendo hasta mi experiencia real a un hombre honesto, sincero, leal, fiel, pacífico, feliz y próspero. Estas cualidades que admiro están impregnando mi mente subconsciente ahora. Al adquirir estas características, ellas se hacen parte de mí y las abarco subconscientemente.

Sé que hay una ley de la atracción que es irresistible y que atraigo hacia mí a un hombre de acuerdo con mis creencias subconscientes. Atraigo aquello que en mi mente subconsciente creo que es verdad.

Sé que puedo contribuir a la paz y felicidad de ese hombre. Él ama mis ideales, y yo amo los suyos. No quiere cambiarme ni yo cambiarle a él. Hay amor, libertad y respeto mutuos.

Practica este proceso de impregnar tu mente subconsciente. Entonces, tendrás la alegría de atraer hasta ti a un hombre que posea las características que deseas. Tu inteligencia subconsciente abrirá un camino en el que ambos os encontraréis, de acuerdo con el flujo irresistible e inmutable de tu propia mente subconsciente. Ten el profundo deseo de dar lo mejor de tu amor, devoción y cooperación. Sé receptiva a ese regalo de amor que has dado a tu mente subconsciente.

CÓMO ATRAER A LA ESPOSA IDEAL

Para atraer hasta ti a la mujer que deseas que comparta tu vida, afirma lo siguiente:

En este momento estoy atrayendo a la mujer adecuada, que esté

siempre de acuerdo conmigo. Esta es una unión espiritual porque es amor divino funcionando a través de la personalidad de alguien con quien armonizo perfectamente. Sé que puedo dar a esta mujer amor, luz, paz y alegría. Siento y creo que puedo hacer la vida de esta mujer completa, realizada y maravillosa.

Decreto que posea las siguientes cualidades y atributos: debe ser espiritual, leal, fiel y sincera. Será armoniosa, apacible y feliz. Estamos siendo irresistiblemente atraídos el uno hacia el otro. Sólo aquello que esté relacionado con el amor, la verdad y la belleza puede entrar en mi experiencia real. En este momento acepto a mi compañera ideal.

Al pensar con calma y con un profundo interés en las cualidades y atributos que admiras en la compañera que buscas, crearás el equivalente mental en tu mentalidad. Entonces, las corrientes profundas de tu mente subconsciente os unirán en el orden divino.

UN TERCER ERROR INNECESARIO

Recientemente, Sheila B., una mujer con muchos años de experiencia como administradora, me dijo: «He tenido tres maridos, y los tres han sido pasivos y sumisos. Todos esperaban que yo tomara las decisiones y lo dirigiera todo. ¿Por qué atraigo a ese tipo de hombre?».

Le pregunté si sabía antes de casarse por segunda vez que su futuro marido tenía un carácter similar al del primero.

«Por supuesto que no», dijo con énfasis. «Si hubiera sabido que era tan calzonazos no me habría acercado a él. Y lo mismo digo del tercero».

El problema de Sheila no estaba en los hombres con quienes se casaba. Era el resultado de su propia personalidad. Era una persona muy autoritaria, con una fuerte necesidad de estar al mando de toda situación en que se veía inmersa. Por un lado, quería un compañero que fuera sumiso y pasivo de forma que ella pudiera hacer el papel dominante.

Al mismo tiempo, en el fondo necesitaba un compañero que fuera su igual. Su imagen subconsciente atrajo hasta ella la clase de hombre que quería subjetivamente, pero una vez que encontraba uno descubría que no cubría sus necesidades reales. Tenía que aprender a romper este patrón adoptando el proceso de oración adecuado.

CÓMO ROMPIÓ EL PATRÓN NEGATIVO

Finalmente, Sheila B. aprendió una verdad muy sencilla. Cuando crees que puedes conseguir al compañero o compañera que has idealizado, se te hace como creías.

Para romper el viejo patrón subconsciente y atraer hacia ella al compañero ideal, Sheila utilizó esta oración:

Estoy creando en mi mentalidad el tipo de hombre que deseo profundamente. El hombre que atraiga como mi marido será fuerte, amoroso, exitoso, honesto, poderoso, leal y fiel. Conmigo encontrará el

amor y la felicidad. Me encantará seguirle a donde él me guíe.

Sé que quiere estar conmigo, y yo con él. Soy honesta, sincera, amorosa y tierna. Tengo maravillosas ofrendas que entregarle. Son buena voluntad, un corazón alegre y un cuerpo sano. Él me ofrecerá lo mismo. Es mutuo. Doy y recibo.

La Inteligencia Divina sabe dónde está este hombre, y en este momento la sabiduría profunda de mi mente subconsciente nos está uniendo, a su forma, y nos reconoceremos el uno al otro de inmediato. Envío esta petición a mi mente subconsciente, que sabe cómo hacer que mi deseo se cumpla. Doy gracias por la respuesta perfecta.

Rezó de esta forma todos los días; era lo primero que realizaba por la mañana y lo último que hacía antes de irse a dormir. Afirmó estas verdades con el conocimiento y la confianza de que ocupando su mente con frecuencia, obtendría el equivalente mental de lo que buscaba.

LA RESPUESTA A SU ORACIÓN

Pasaron varios meses. Sheila salió con varios hombres, pero ninguno de ellos era lo que buscaba. Empezó a preguntarse si su petición sería respondida. Se sorprendió a sí misma empezando a cuestionarse, renunciar, dudar y vacilar. En ese momento, se recordó a sí misma que la Inteligencia Infinita lo estaba haciendo realidad a su manera. No había de qué preocuparse. Cuando recibió la sentencia de divorcio definitiva, experimentó una enorme sensación de libertad y tranquilidad mental.

Poco después aceptó el puesto de administradora general en una clínica médica. El primer día que estaba en su nuevo trabajo, uno de los médicos internos vino a su oficina a presentarse. Había estado fuera de la ciudad, en una conferencia médica, el día que le hicieron la entrevista.

En el mismo momento en que entró, supo que él era el hombre por el que había rezado. Aparentemente él lo sabía también. Le pidió que se casara con él antes de que pasara un mes. Su matrimonio fue extremadamente feliz. Este médico no era del tipo de hombre sumiso y pasivo. Era de carácter fuerte, seguro de sí mismo y decidido. Respetado en su trabajo, antiguo atleta en la universidad, también era un hombre muy espiritual.

Sheila obtuvo lo que pidió en oración porque lo afirmó mentalmente hasta que alcanzó el punto de saturación. En otras palabras, ella se unió mental y anímicamente con la idea, y ésta se hizo parte de ella.

La honestidad, la sinceridad, la amabilidad y la integridad son también expresiones de amor. Los miembros de una pareja sentimental deben ser plenamente honrados y sinceros en sus relaciones mutuas.

Si el amor no está presente en tu vida, usa con frecuencia esta oración: «El amor, la sabiduría y la armonía de Dios se están expresando en estos momentos a través de mí. El aplomo, la estabilidad y el equilibrio reinan

soberanos en mi vida».

Tanto en el amor como en el matrimonio son necesarios los ajustes, aunque esto no quiere decir que pretendas cambiar totalmente a tu pareja. Pretensiones como estas lo único que hacen, además de atentar contra la dignidad y el amor propio del otro (o de la otra), es crear sentimientos de descontento y rencor que resultan fatales para el vínculo matrimonial.

¿DEBO DIVORCIARME?

El divorcio es en gran medida una cuestión individual. No puede haber una respuesta general válida para todo el mundo. En algunos casos, para empezar, la pareja no debería haberse unido en matrimonio. En otros casos el divorcio no es la solución. El divorcio puede estar bien para una persona y mal para otra. Una persona divorciada puede ser mucho más sincera y noble que mucha gente casada que quizás está viviendo una mentira.

Por ejemplo, una vez me pidió consejo una mujer cuyo marido le pegaba y le robaba dinero para pagar su adicción a las drogas. Se había educado creyendo que el matrimonio es sagrado y para toda la vida, y que en consecuencia el divorcio es inmoral. Le expliqué que el verdadero matrimonio es el del corazón. Si dos corazones se compenetran de forma armoniosa, amorosa y sincera, ese es el matrimonio ideal. La acción pura del corazón es el amor.

Siguiendo esta explicación supo qué hacer. Supo en su interior que no hay ninguna ley divina que la obligue a ser intimidada, asustada y golpeada sólo porque una vez alguien dijo: «Yo os declaro marido y mujer».

Si tienes dudas y no sabes qué hacer, pide orientación. Debes saber que siempre hay una respuesta, y que la recibirás. Sigue la indicación que te llegue en el silencio de tu alma. Ella te habla en paz.

ABOCADOS AL DIVORCIO

Una vez hablé con unos jóvenes que llevaban casados tan sólo unos meses, pero que ya querían divorciarse. Descubrí que el hombre sufría un miedo constante a que su mujer le abandonara. Esperaba rechazo y creía que su mujer le sería infiel. Estos pensamientos le atormentaban y terminaron convirtiéndose en una obsesión.

Su actitud mental era de sospecha y separación. Ella se sentía indiferente hacia él, pero esto era el resultado de los sentimientos del hombre. La atmósfera de separación que operaba a través de su mente subconsciente produjo un mal, o acción, como consecuencia del patrón mental que tenía detrás. Hay una ley de acción y reacción, o causa y efecto. El pensamiento es la acción, y la respuesta de la mente subconsciente es la reacción.

Su esposa se fue de casa y pidió el divorcio, exactamente lo que él había temido y creído que haría.

EL DIVORCIO EMPIEZA EN LA MENTE

El divorcio tiene lugar primero en la mente; el proceso legal viene después. Esta joven pareja estaba llena de resentimiento, miedo, sospecha e ira. Estas actitudes debilitan, cansan y hacen desfallecer todo el organismo. Aprendieron que el odio divide y el amor une. Empezaron a darse cuenta de lo que habían estado haciendo en sus mentes. Ninguno de ellos conocía la ley de la acción mental. Estaban dando un mal uso a sus mentes y provocándose el caos y la infelicidad a ellos mismos.

Por consejo mío, esta pareja se unió de nuevo y experimentó con la terapia de oración. Empezaron a emanar amor, paz y buena voluntad el uno hacia el otro. Cada uno practicó la irradiación de armonía, salud, paz y amor al otro, y se turnaban en la lectura de los Salmos todas las noches. Como resultado de este sincero esfuerzo por su parte, y la impregnación de sus mentes subconscientes con los impulsos benéficos, su matrimonio está haciéndose ahora más hermoso cada día.

LA ESPOSA GRUÑONA

Muchas veces la razón por la que una mujer importuna a su marido es porque él no le presta suficiente atención. Su anhelo legítimo de amor y afecto se expresa de una forma que empuja a su compañero, alejándolo. Presta atención a tu mujer y demuéstrale tu afecto. Elogia y encarece sus muchas virtudes.

Otro tipo de queja es la que refleja un deseo de hacer que el marido se adapte a un patrón determinado. Hay pocas formas más de hacer que se aleje. Las mujeres y los maridos deben estar en guardia para no convertirse en un animal de carroña, buscando siempre fallos o errores el uno en el otro. Que cada uno preste atención y alabe las cualidades constructivas y maravillosas del otro.

EL MARIDO RESENTIDO

Si un hombre empieza a cansarse de su mujer o a tener sentimientos malsanos hacia ella a causa de las cosas que hace o dice, él está cometiendo adulterio psicológicamente. Uno de los significados de adulterio es la idolatría, que significa prestar atención o unirse mentalmente con aquello que es negativo o destructivo. Cuando un hombre está resentido o siente hostilidad hacia su mujer, le está siendo infiel. No está siendo fiel a los votos de su matrimonio, que son amarla, honrarla y respetarla todos los días de su vida.

El hombre que siente resentimiento, amargura y enfado, puede evitar los comentarios hirientes, aplacar su enfado y hacer grandes esfuerzos para ser considerado, amable y cortés. Puede evitar hábilmente las disputas. Mediante la alabanza y el esfuerzo mental, puede abandonar el hábito del antagonismo. Al empapar su mente subconsciente con pensamientos de paz, armonía y amor, encontrará que todo va mucho mejor, no sólo con su esposa, sino también con todos los demás. Asume un estado armonioso, y

al final encontrarás paz y armonía.

EL GRAN ERROR

Es un gran error discutir tus problemas o dificultades conyugales con algún vecino o familiar. Imagínate, por ejemplo, que una mujer le dice a una vecina: «John trata a mi madre muy mal, bebe mucho y siempre se comporta de forma abusiva e insultante».

Esta mujer está degradando y menospreciando a su marido ante todas las personas con quien habla. Es más, al comentar y discutir los defectos de su marido, en realidad está también creando esos estados en ella misma. ¿Quién lo está pensando y sintiendo? ¡Ella! Y eres lo que piensas y lo que sientes.

Los familiares te darán el consejo equivocado. Suele ser parcial y basado en prejuicios porque no se da de forma impersonal. Cualquier consejo que recibas y que viole la regla de oro, que es una ley cósmica, no es bueno ni seguro.

Es bueno recordar que nunca vivieron dos humanos bajo un mismo techo sin que hubiera encontronazos, períodos de enfado y de dolor. Nunca muestres la parte infeliz de tu matrimonio a tus amigos. Guárdate tus peleas para ti. No condenes ni critiques a tu compañero o compañera.

NO INTENTES CAMBIAR A TU PAREJA

Los maridos y las mujeres no deben intentar cambiar a sus parejas y hacer de ellas una copia de sí mismos. El intento poco sutil de cambiarlas es una afrenta, una afirmación de que no valen nada en sí mismos. Estos intentos son siempre en vano y en muchas ocasiones conducen a la destrucción del matrimonio. Intentar cambiar a alguien destruye el orgullo y la autoestima, y crea un espíritu de contrariedad y resentimiento que puede resultar fatal para el lazo del matrimonio.

Por supuesto, se necesita hacer ajustes. Nadie es perfecto, y eso también se puede aplicar a los casados. Pero si echas un vistazo al interior de tu mente y estudias tu carácter y tu comportamiento, encontrarás bastantes defectos para mantenerte ocupado el resto de tu vida. Si piensas: «Haré que se convierta en lo que yo quiero que sea», entonces estás buscando problemas y el juzgado para divorciarte. Estás pidiendo infelicidad. Tendrás que aprender a las malas que no hay nadie que deba cambiar excepto tú.

REZAD JUNTOS Y PERMANECERÉIS JUNTOS

Primer paso: Nunca acumules de un día para otro enfados que surjan de pequeños roces. Aseguraos de que os perdonáis el uno al otro por cualquier comentario molesto antes de iros a dormir por la noche.

Al despertaros por la mañana, afirmad que la Inteligencia Infinita os está guiando en todo lo que hacéis. Enviad pensamientos de paz, armonía y amor a vuestra pareja, a todos los miembros de la familia y al mundo

entero.

Segundo paso: Da las gracias en el desayuno. Da gracias por la maravillosa comida, por la abundancia que tienes y por todas las bendiciones que te han sido otorgadas. Asegúrate de que ningún problema, preocupación o pelea se introduce en la conversación de sobremesa; lo mismo se debe aplicar a la hora de la cena. Dile a tu mujer o marido: «Valoro mucho todo lo que estás haciendo, y emano amor y buena voluntad hacia ti todo el día».

Tercer paso: El marido y la mujer deben turnarse cada noche en las oraciones. No des por sentado que tu pareja está ahí. Demuéstrale tu afecto y tu amor. Ten pensamientos de afecto y buena voluntad, en lugar de los de condena, crítica y resentimiento. La forma de construir un hogar pacífico y un matrimonio feliz es utilizando los cimientos del amor, la belleza, la armonía, el respeto mutuo, fe en Dios y todo lo que es bueno. Antes de iros a dormir, leed obras espirituales y formativas pertenecientes a las numerosas religiones y filosofías que han guiado a las gentes a través de los tiempos. Al practicar estas verdades, tu matrimonio será bendito a lo largo de los años.

IDEAS PARA RECORDAR

1. La ignorancia de las leyes mentales y espirituales es la causa de toda infelicidad conyugal. Rezando juntos científicamente, permaneceréis juntos.

2. El mejor momento para prevenir el divorcio es antes del matrimonio. Si sabes cómo rezar de la forma correcta, atraerás a la pareja perfecta para ti.

3. El matrimonio es la unión de un hombre y una mujer que están unidos por el amor. Sus corazones laten como uno solo, y se dirigen hacia delante, hacia arriba, hacia Dios.

4. El matrimonio no garantiza la felicidad. La gente encuentra la felicidad amparándose en las verdades eternas de Dios y los valores espirituales de la vida. Entonces, el hombre y la mujer pueden contribuir a la felicidad y la alegría mutuas.

5. Atraerás a la pareja perfecta amparándote en las características y cualidades que admiras en un hombre o una mujer. Entonces tu mente subconsciente os unirá en el orden divino.

6. Debes crear en tu mentalidad el equivalente mental de lo que quieres en la persona con quien te cases. Si quieres atraer a una persona honesta, sincera y amante, tú debes demostrar honestidad, sinceridad y amor.

7. No tienes por qué caer dos veces en el mismo error con respecto a tu matrimonio. Cuando realmente creas que puedes tener a la mujer u hombre que hayas idealizado, se te hará conforme a lo

que crees. Creer es aceptar algo como verdadero. Acepta mentalmente a tu compañero o compañera ahora.

8. No te preguntes cómo, por qué o cuándo encontrarás a la persona que pides en oración. Confía de forma implícita en la sabiduría de tu mente subconsciente. Tiene el poder para llevar a cabo su misión. No es necesario que le ayudes.

9. Cuando das rienda suelta a enfados, rencores, mala voluntad y hostilidad hacia tu pareja, te estás divorciando mentalmente. Estás cometiendo un error mental. Cumple tus votos de matrimonio: «Prometo serle fiel, amarle y respetarle todos los días de mi vida».

10. Deja de proyectar patrones mentales de miedo sobre tu pareja. Proyecta amor, paz, armonía y buena voluntad, y tu matrimonio se hará más hermoso y maravilloso con el paso de los años.

11. Irradiaos amor, paz y buena voluntad el uno al otro. La mente subconsciente recoge estas vibraciones y dan como resultado confianza mutua, afecto y respeto.

12. Un compañero o compañera gruñona, generalmente, busca atención y aprecio. Él o ella anhela amor y afecto. Alaba y exalta sus muchas virtudes. Demuéstrale que le aprecias y le quieres.

13. Las parejas que se quieren no hacen nada desagradable o poco cariñoso de palabra, obra o por comportamiento. El amor se demuestra con los hechos.

14. Cuando haya problemas conyugales, se debe buscar siempre la ayuda de expertos. No acudirías a un carpintero para que te sacara una muela; tampoco deberías discutir tus problemas conyugales con familiares o amigos. Si necesitas consejo, acude a un profesional.

15. Nunca intentes cambiar la forma de ser de tu mujer o marido. Estos intentos son siempre en vano y terminan por destruir el orgullo y la autoestima del otro. Es más, despiertan un espíritu de resentimiento que puede resultar fatal para el lazo del matrimonio. Deja de intentar convertir al otro en una segunda versión de ti mismo.

16. Rezad juntos y permaneceréis juntos. La oración científica resuelve todos los problemas. Imagínate a tu esposa como realmente debería ser: alegre, feliz, sana y hermosa. Contempla a tu marido como debería ser: poderoso, fuerte, amoroso, amable y armonioso. Mantén esta imagen mental y experimentarás un matrimonio propio del paraíso, que es la unión de la armonía y la paz.

Rezad juntos todas las noches de vuestra vida; si lo hacéis así, permaneceréis juntos. No consintáis que vuestros enfados duren de un día para otro. Antes de que os retiréis a dormir, perdonaos mutuamente

cualquier impertinencia en la que hayáis podido incurrir. En cuanto os despertéis por la mañana, reconfortaos pensando en que la Divina Inteligencia os guiará de muchas y diferentes maneras. Tened pensamientos amorosos de paz y concordia, y pensad en el amor inmenso de Dios. Decid: «Gracias, Señor, por todas las bendiciones que me deparará este día».

15

Tu mente subconsciente y tu felicidad

Comienza cada día diciéndote a ti mismo: «La felicidad me llegará. Tengo plena confianza en este poder».

William James, padre de la psicología estadounidense, dijo que el mayor descubrimiento del siglo XIX no perteneció al ámbito de la ciencia física. El mayor descubrimiento fue el poder del subconsciente tocado por la fe. En todo ser humano se encuentra esa reserva ilimitada de poder que puede sobreponerse a cualquier problema del mundo.

La felicidad real y verdadera llegará a tu vida el día que seas plenamente consciente de que puedes sobreponerte a cualquier debilidad, el día que te des cuenta de que tu subconsciente puede resolver tus problemas, curar tu cuerpo y hacerte prosperar más allá de tus sueños más ilusorios.

Puede que fueras muy feliz cuando te prometiste con la pareja de tus sueños. Puede que te sintieras feliz cuando te graduaste en la universidad, cuando te casaste, cuando tuviste a tu hijo o hija o cuando conseguiste una importante victoria o premio. Podrías continuar nombrando otras experiencias que te hicieron feliz. Sin embargo, no importa lo maravillosas que fueran estas experiencias; no proporcionan felicidad realmente duradera. Son transitorias.

El Libro de los Proverbios nos da la respuesta: *Aquel que confíe en Dios será feliz.* Cuando confíes en Dios (el poder y la sabiduría de tu mente subconsciente) para que lleve, guíe, gobierne y dirija todos tus actos, te convertirás en alguien equilibrado, sereno y relajado. Al irradiar amor, paz y buena voluntad a todos, estás en realidad construyendo una superestructura de felicidad para todos los días de tu vida.

TIENES QUE ESCOGER LA FELICIDAD

La felicidad es un estado mental. Hay una frase en la Biblia que dice *escoge este día a quién servirás.* Tienes la libertad de escoger la felicidad. Esto puede parecer extraordinariamente sencillo, y lo es. Quizás esa es la razón por la que mucha gente tropieza en su camino a la felicidad; no ven lo sencillo que es coger la llave de la felicidad. Las cosas más grandes de la vida son sencillas, dinámicas y creativas. Producen bienestar y felicidad.

San Pablo te revela cómo puedes alcanzar una vida de poder dinámico y de felicidad mediante el pensamiento, en estas palabras:

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

FILIPENSES 4, 8

CÓMO ESCOGER LA FELICIDAD

Empieza a escoger la felicidad en este momento. Esta es la forma de hacerlo: cuando abras los ojos por la mañana, dite a ti mismo:

El orden divino se hace cargo de mi vida hoy y todos los días. Todas las cosas funcionan unidas hoy para mi beneficio. Este es un día nuevo y maravilloso para mí. Nunca habrá otro día como este. Seré guiado de forma divina todo el día, y todo lo que haga prosperará. El amor divino me rodea, me envuelve y me abraza, y yo sigo adelante en paz.

Siempre que mi atención se desvíe de aquello que sea bueno y constructivo, la devolveré inmediatamente a la contemplación de aquello que sea amable y laudable. Soy un imán espiritual y mental que atrae hacia sí mismo todas las cosas que me bendicen y me hacen prosperar. Tendré un éxito rotundo en todo lo que me proponga hoy. Sin ninguna duda, voy a ser feliz todo el día.

Empieza cada día de esta forma; entonces estarás escogiendo la felicidad, y serás una persona radiante de felicidad.

CONVIRTIÓ SER FELIZ EN UN HÁBITO

Hace algunos años, me alojé durante una semana en casa de un granjero en Connemarra, en la costa occidental de Irlanda. Mi anfitrión parecía estar siempre cantando y silbando, y estaba rebosante de buen humor. Le pregunté el secreto de su felicidad.

«Claro, es un hábito que tengo», respondió. «Todos los días al levantarme, y todas las noches antes de acostarme, bendigo a mi familia, la cosecha, el ganado y doy gracias a Dios por la estupenda siega».

Este granjero había seguido esta práctica durante más de cuarenta años. Como ya sabes, los pensamientos que se repiten regular y sistemáticamente se hunden en la mente subconsciente y se hacen habituales. Él descubrió que la felicidad es un hábito.

DEBES DESEAR SER FELIZ

Hay un punto muy importante que recordar sobre la felicidad. Debes desear sinceramente ser feliz. Hay gente que ha sufrido depresión, rechazo e infelicidad durante tanto tiempo que si de repente lograran la felicidad por maravillosas, buenas y alegres noticias, reaccionarían como la mujer que me dijo una vez: «¡No es bueno ser tan feliz!». Se han acostumbrado tanto a los viejos patrones de pensamiento que no se sienten cómodos siendo felices. Desean regresar a su estado deprimido e infeliz habitual.

Conocí a una mujer de edad madura en Inglaterra que había tenido artritis muchos años. Muchas veces se daba palmadas en la rodilla y decía:

«Tengo la artritis fatal hoy. No hay forma de que salga. La artritis me hace infeliz». Como resultado de su enfermedad, esta mujer recibía mucha atención de su hijo, su hija y sus vecinos. En realidad quería tener artritis. Disfrutaba su «infelicidad», como ella la llamaba. Al nivel de su mente subconsciente, no quería ser feliz.

Le sugerí un procedimiento curativo. Escribí varios versículos bíblicos y le dije que si prestaba atención a aquellas verdades, su actitud mental cambiaría sin ninguna duda. Se devolvería la salud a su fe y confianza. No estaba interesada. Como mucha gente, sufría una afección mental mórbida muy peculiar. Disfrutaba siendo infeliz o estando triste, o al menos disfrutaba de los beneficios que su infelicidad le reportaba.

¿POR QUÉ ESCOGER LA INFELICIDAD?

Mucha gente escoge la infelicidad sin darse cuenta de que lo están haciendo. Lo hacen porque tienen ideas como estas:

- Hoy es un día negro; todo me saldrá mal.
- No voy a tener éxito.
- Todos están en mi contra.
- El negocio va mal, y se va a poner peor.
- Siempre llego tarde.
- Nunca cojo un descanso.
- Él puede, pero yo no.

Si tienes esta actitud mental a primera hora de la mañana, atraerás todas esas experiencias hacia ti y serás muy infeliz.

Empieza a darte cuenta de que el mundo en el que vives está determinado en gran medida por lo que ocurre en tu mente. Marco Aurelio, el gran sabio y filósofo romano, dijo: «La vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella». El destacado filósofo americano del siglo XIX Ralph Waldo Emerson dijo: «Un hombre es lo que piensa a lo largo del día». Los pensamientos que tengas habitualmente en la mente tienden a hacerse realidad como estados físicos.

Asegúrate de no caer en pensamientos negativos, derrotistas, desagradables o deprimentes. Recuerda con frecuencia que no puedes experimentar nada fuera de tu propia mentalidad.

SI TUVIERA UN MILLÓN DE DÓLARES…

La riqueza en sí misma no te hará feliz. Por otro lado, no es un impedimento para alcanzar la felicidad. Hoy día, mucha gente intenta comprar la felicidad adquiriendo cosas materiales: un televisor de alta definición, el coche último modelo, ropa de diseño cara, una casa en el campo. Pero no se puede comprar o alcanzar la felicidad así.

El reino de la felicidad está en tus pensamientos y sentimientos. Demasiada gente cree que hace falta algo artificial para ser feliz. Algunos dicen: «Si me eligieran alcalde, si me hicieran presidente de la compañía, si

me sacaran en las páginas de sociedad del periódico, sería feliz».

La verdad es que la felicidad es un estado mental y espiritual. Un ascenso o un honor externo no producirán felicidad. Tu fuerza, alegría y felicidad consisten en encontrar la ley del orden divino y la acción correcta que habitan en tu mente subconsciente, y aplicar estos principios en todas las facetas de tu vida.

Mediante el maravilloso poder de tu mente subconsciente puedes alzarte victorioso después de una derrota y encontrar la felicidad.

La felicidad no se compra. El reino de la felicidad está en tu manera de pensar y de sentir.

La gente más feliz es la que pone de manifiesto lo mejor que lleva dentro.

LA FELICIDAD ES LA COSECHA DE UNA MENTE TRANQUILA

Cuando estaba dando clases en San Francisco hace algunos años, se me acercó un hombre que estaba muy apenado y preocupado por cómo iba su empresa. Era el director general de una corporación. Su corazón estaba lleno de resentimiento hacia el vicepresidente y el presidente de la compañía, pues sentía que la oposición que mostraban a sus ideas estaba llevando a la compañía en muy mala dirección. Los beneficios estaban cayendo, igual que la cuota de mercado. La cotización de las acciones de la compañía también estaba bajando, lo que le preocupaba en gran medida porque gran parte de su sueldo era en forma de opciones sobre acciones.

Esta es la forma en que resolvió su problema empresarial: cada mañana, lo primero que hacía era afirmar con calma lo siguiente:

Todos los que trabajan en nuestra corporación son honrados, sinceros, cooperativos, fieles y están llenos de buena voluntad para todos. Ellos son eslabones mentales y espirituales en la cadena del crecimiento, el bienestar y la prosperidad de esta corporación. Yo irradio amor, paz y buena voluntad en mis pensamientos, palabras y obras a mis dos asociados y a todos los que trabajan en la compañía.

El presidente y el vicepresidente de nuestra compañía están guiados de forma divina en todo lo que hacen. La Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente toma todas las decisiones a través de mí. Todo lo que hacemos en nuestras transacciones y en nuestras relaciones los unos con los otros es correcta.

Envío los mensajeros de la paz, el amor y la buena voluntad delante de mí a la oficina. La paz y la armonía reinan en las mentes y corazones de todos los que están en la compañía, incluido yo. Ahora emprendo un nuevo día, lleno de fe, confianza y seguridad.

Este ejecutivo repitió esta meditación lentamente tres veces por la mañana, sintiendo la verdad de lo que estaba afirmando. Cuando le asaltaban pensamientos temerosos o enfadados durante el día, se decía a sí

mismo: «La paz, la armonía y la tranquilidad gobiernan mi mente en todo momento».

Al continuar disciplinando su mente de esta manera, todos los pensamientos dañinos dejaron de acudir, y su mente se llenó de paz. Recogió la cosecha.

Por consiguiente, me escribió para comunicarme que transcurridas dos semanas de reorganización de su mente, el presidente y el vicepresidente le llamaron a su oficina, alabaron sus operaciones y sus nuevas ideas constructivas, y expresaron lo afortunados que eran al contar con él como director general. Él se alegró mucho al descubrir que el hombre encuentra la felicidad en su interior.

EL OBSTÁCULO ESTÁ EN LA MENTE

Hace años un amigo me contó la historia de un caballo al que una serpiente había asustado cerca del tocón de un árbol junto al camino. Desde entonces, cada vez que el caballo pasaba junto a ese mismo tocón, se asustaba. El granjero arrancó el tocón, lo quemó y niveló el camino, pero no sirvió de nada. Durante años, cada vez que el caballo pasaba por el lugar donde había estado el tocón, se asustaba. El caballo se asustaba por el *recuerdo* de un tocón.

No hay impedimento a tu felicidad excepto en tus propios pensamientos e imágenes mentales. ¿Impiden el miedo o la preocupación que avances? El miedo es un pensamiento de tu mente. Puedes arrancarlo en este mismo momento sustituyéndolo por la fe en el éxito, los logros y la victoria sobre todos tus problemas.

Conocí a un hombre cuyo negocio quebró. Me dijo: «He cometido errores, pero he aprendido mucho de ellos. Voy a emprender otro negocio, y tendré un éxito rotundo». Le plantó cara al tocón que había en su mente. No se quejó ni se lamentó. En lugar de ello, arrancó el tocón del fracaso. Creyendo en los poderes internos que le amparaban, hizo desaparecer los pensamientos de miedo y las antiguas depresiones. Cree en ti mismo, y tendrás éxito y felicidad.

LAS PERSONAS MÁS FELICES

El hombre más feliz es aquel que produce y practica constantemente lo mejor que hay en él. La felicidad y la virtud se complementan. No sólo los mejores son los más felices, sino que los más felices son normalmente los mejores en el arte de vivir con éxito. Dios es lo más alto y lo mejor que hay en ti. Expresa más el amor, la luz, la verdad y la belleza de Dios, y te convertirás en una de las personas más felices del mundo.

Epicteto, el filósofo estoico griego, dijo:

No hay sino un camino hacia la tranquilidad mental y la felicidad; tenlo, por tanto, siempre preparado, tanto al despertar temprano por la mañana y a lo largo del día, como cuando te vas a dormir tarde, para no

considerar las cosas externas tuyas, sino confiárselas a Dios.

IDEAS PARA RECORDAR

1. William James dijo que el mayor descubrimiento del siglo XIX fue el poder de la mente subconsciente tocado por la fe.

2. Hay un tremendo poder en tu interior. Alcanzarás la felicidad cuando tengas una confianza completa en este poder. Entonces conseguirás que tus sueños se hagan realidad.

3. Puedes alzarte con la victoria sobre cualquier derrota y hacer realidad los deseos de tu corazón mediante el maravilloso poder de tu mente subconsciente. Este es el significado de *Aquel que confíe en Dios* [leyes espirituales de la mente subconsciente] *será feliz.*

4. Debes escoger la felicidad. La felicidad es un hábito. Es un buen hábito sobre el que hay que meditar a menudo.

5. Cuando abras los ojos por la mañana, dite a ti mismo: «Hoy escojo la felicidad. Hoy escojo el éxito. Hoy escojo actuar de la forma correcta. Hoy escojo amor y buena voluntad para todos. Hoy escojo la paz». Derrama vida, amor e interés en esta afirmación, y habrás escogido la felicidad.

6. Da gracias por las bendiciones que recibes varias veces al día. Más aún, reza por la paz, felicidad y prosperidad de tu familia, tus socios y de todo el mundo.

7. Debes desear ser feliz sinceramente. No se consigue nada si no se desea. El deseo es un anhelo con alas hechas de imaginación y fe. Imagina que tu deseo se cumple, siente su realidad, y ocurrirá. La felicidad llega en forma de oración respondida.

8. Amparándote constantemente en pensamientos de miedo, preocupación, enfado, odio y fracaso, te deprimirás mucho y serás infeliz. Recuerda: tu vida es lo que tus pensamientos hacen de ella.

9. No puedes comprar la felicidad ni con todo el dinero del mundo. Algunos millonarios son muy felices y otros son muy infelices. Muchas personas que poseen escasos bienes materiales son muy felices y otras son muy infelices. Algunas personas casadas son felices y otras son infelices. Algunas personas solteras son felices y otras, infelices. El reino de la felicidad está en tus pensamientos y sentimientos.

10. La felicidad es la cosecha de una mente tranquila. Ancla tus pensamientos en la paz, la tranquilidad, la seguridad y la orientación divina, y tu mente producirá felicidad.

11. No existe ningún escollo que te impida alcanzar la felicidad. Las cosas externas no son causativas. Son efectos, no causas. Oriéntate mediante el único principio creativo de tu interior. Tu pensamiento es causa, y una causa nueva produce un

nuevo efecto. Escoge la felicidad.

12. El hombre más feliz es aquel que produce y practica constantemente lo mejor que hay en él. Dios es lo más alto y lo mejor que hay en Él, pues el reino de Dios está en el interior.

Tenlo presente: tu mente subconsciente no puede actuar si tu mente está dividida. No puedes hallar la felicidad si abrigas pensamientos de duda.

16

Tu mente subconsciente y las relaciones humanas armoniosas

Tienes libertad para elegir lo que te apetezca. Haz un inventario personal de los contenidos de tu mente y luego escoge aquellos pensamientos que tengan que ver con la salud, la felicidad, la paz y la abundancia; si lo haces, obtendrás fabulosos dividendos de todas tus relaciones.

Un concepto de vital importancia que has aprendido estudiando este libro es que tu subconsciente es como una máquina grabadora que reproduce fielmente todo lo que imprimes sobre él. Esta es una de las razones por las que la regla de oro es tan importante para crear y mantener un equilibrio armonioso en tus relaciones con los demás.

Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes.

MATEO 7, 12

Esta lección tiene un significado interno y otro externo. El significado interno está relacionado con la conexión entre tus mentes consciente y subconsciente. Para parafrasear a las sagradas escrituras:

• Piensa de la gente de la misma manera que quieras que ellos piensen de ti.

• Siente por la gente lo que quieras que ellos sientan por ti.

• Actúa con la gente de la misma manera que quieras que ellos actúen contigo.

Por ejemplo, puedes ser cortés y educado con alguien en la oficina, pero mostrarte a sus espaldas muy crítico y resentido mentalmente hacia él. Esos pensamientos negativos son altamente destructivos para ti. Es como tomar veneno. La energía negativa que estás generando te roba vitalidad, entusiasmo, fuerza, orientación y buena voluntad. Al hundirse en tu subconsciente, estos pensamientos y emociones negativos causan toda clase de dificultades y males en tu vida.

No juzguéis y no seréis juzgados, porque con el juicio con que juzgareis seréis juzgados y con la medida con que midiereis se os medirá.

MATEO 7, 1-2

La clave de las relaciones armoniosas con los demás está en el estudio cuidadoso de estos versículos y en la aplicación de las verdades que

representan. Juzgar es pensar, llegar a un veredicto o conclusión mental. Lo que pienses sobre otra persona es *tu* pensamiento, porque lo piensas *tú.* Tus pensamientos son creativos. Por tanto, estás creando en tu realidad lo que piensas y sientes por la otra persona. La sugestión que das a otra persona te la das también a ti mismo, porque tu mente es el medio creativo.

Por eso se dice que *con el juicio que juzguéis seréis juzgados.* Esto significa que, al aplicar prejuicios y criterios a otros, creas esos prejuicios y criterios en tu subconsciente, que entonces los aplicas sobre ti. Una vez que conozcas esta ley y entiendas cómo funciona tu mente subconsciente, tendrás siempre cuidado de pensar, sentir y actuar de la forma correcta con los demás, porque al hacerlo estarás creando una situación de acción, sentimiento y pensamiento correctos hacia ti mismo.

Y con la medida con que midiereis se os medirá. El bien que haces a los demás se te devuelve en la misma medida, y el mal que haces regresa a ti por la ley de tu propia mente. Si alguien juega sucio y engaña a otro, está jugando sucio y engañándose a sí mismo. Su sentimiento de culpa y su estado de ánimo de pérdida atraerá inevitablemente hacia él pérdidas, de alguna forma, en algún momento. Su subconsciente registra su acción mental y reacciona de acuerdo con la intención o motivación mental.

Tu mente subconsciente es impersonal e inalterable, y tampoco tiene en consideración a las personas ni respeta afiliaciones religiosas ni instituciones de ninguna clase. No siente ni compasión ni rencor. La forma en que piensas, sientes y actúas hacia los demás regresa finalmente sobre ti.

LOS TITULARES DIARIOS LE PONÍAN ENFERMO

Comienza a observarte a ti mismo. Observa tus reacciones con la gente, los acontecimientos y las circunstancias. Escríbelos en un cuaderno para su posterior estudio. ¿Cómo respondes a los sucesos y noticias del día? No importa si todos los demás estuvieran equivocados y sólo tú tuvieras razón. Si la noticia te molesta, el mal está en ti, porque tus emociones negativas te privan de la paz y la armonía.

Una mujer me escribió pidiéndome ayuda con respecto a su marido. Me explicó que se ponía furioso cada vez que leía en el periódico los artículos de ciertos columnistas. Añadió que esta frecuente reacción de enfado y rabia contenida por su parte era muy mala para su alta presión arterial. Su médico le había dicho que tenía que encontrar alguna forma de reducir el estrés mediante un reacondicionamiento emocional.

Invité a este hombre a que viniera a verme. Le expliqué cómo funciona su mente, y comprendió que era inmaduro emocionalmente enfadarse por un artículo del periódico; pero él no sabía el daño que sus enfados le habían estado causando en el cuerpo y la mente.

Empezó a darse cuenta de que debía dar al columnista libertad para expresarse, aunque no estuviera de acuerdo con él política o

religiosamente, o de cualquier otra forma. Del mismo modo, el columnista tenía que darle libertad para escribir una carta mostrando su desacuerdo con lo publicado. Aprendió que podía discrepar sin necesidad de desagradar. Tuvo conciencia de la sencilla verdad de que nunca te afecta lo que otra persona diga o haga. Más bien es la reacción propia a lo que se dice o hace lo que importa.

Esta explicación ayudó a este hombre a curarse. Se dio cuenta de que con un poco de práctica podía dominar sus rabietas matutinas. Más tarde, su esposa me dijo que finalmente había aprendido a reírse de lo que los columnistas que tan poco le gustaban decían. También había aprendido a reírse de sí mismo por reaccionar de forma tan desproporcionada. Los artículos del periódico nunca más tuvieron poder para molestarle, desagradarle o irritarle. Su hipertensión está bajo control, como resultado de la mayor tranquilidad y serenidad emocional de que disfruta.

ODIO A LAS MUJERES, PERO ME GUSTAN LOS HOMBRES

Cynthia R. trabajaba de secretaria de dirección en una gran compañía. Acudió a mí porque sentía enemistad por algunas de las mujeres que trabajaban en su oficina. Creía que estaban cuchicheando y, como Cynthia decía, difundiendo atroces mentiras sobre ella. Cuando le pregunté, admitió que tenía muchos problemas en sus relaciones con otras mujeres. Dijo: «Odio a las mujeres, pero me gustan los hombres».

Al continuar hablando con ella, descubrí que Cynthia hablaba a la gente que supervisaba con un tono de voz rudo, autoritario e irritante. Había cierta pomposidad en su forma de hablar, y observé dónde su tono de voz podía afectar a algunas personas de forma desagradable. Ella no era consciente de esto. Para Cynthia lo importante era que sus compañeras se deleitaban haciéndole las cosas difíciles.

Si en tu fábrica u oficina todo el mundo te molesta, ¿no es posible que esa molestia y agitación estén causadas por algún patrón subconsciente o proyección mental que provenga de ti? Todos sabemos que un perro reacciona con fiereza si nota que tú odias o temes a los perros. Los animales recogen tus vibraciones mentales y reaccionan en consecuencia. ¿Es descabellado decir que los seres humanos son igual de sensitivos que los perros, los gatos y otros animales al respecto de esto?

A esta mujer que odiaba a las mujeres, le sugerí un proceso de oración. Le expliqué que cuando empezara a identificarse con los valores espirituales y comenzara a afirmar las verdades de la vida, su odio por las mujeres desaparecería por completo, así como los patrones vocales y gestuales que comunicaban a los demás su odio. Se sorprendió al enterarse de que nuestras emociones se reflejan en lo que decimos, escribimos, hacemos, y en todas las facetas de nuestra vida.

Como resultado de nuestra conversación, Cynthia dejó de comportarse

de forma resentida y enfadada. Estableció un patrón de oración que practicó en la oficina de forma regular, sistemáticamente y a conciencia.

Esta es la oración que utilizó con tanto éxito:

Yo pienso, hablo y actúo amorosa, tranquila y pacíficamente. Ahora irradio amor, paz, tolerancia y amabilidad a todos aquellos que me criticaron y cuchichearon sobre mí. Anclo mis pensamientos en la paz, la armonía y la buena voluntad para todos.

Cuando esté a punto de reaccionar de forma negativa, me diré firmemente a mí misma: «Pienso, hablo y actúo desde el punto de vista del principio de la armonía, la salud y la paz de mi interior». La Inteligencia Creativa me guía, me gobierna y me lleva en todo.

La práctica de esta oración cambió su vida. Vio cómo la atmósfera de críticas y molestias en su trabajo desaparecía gradualmente. Sus compañeras de trabajo se hicieron sus amigas y camaradas en el viaje de la vida. Descubrió la verdad: que no hay nadie a quien culpar ni a quien cambiar sino a nosotros mismos.

SU DISCURSO INTERNO IMPEDÍA QUE LE ASCENDIERAN

Un día Jim S., un agente de ventas, vino a verme. Estaba profundamente preocupado por las dificultades que tenía para trabajar con el director de ventas de su organización. Jim había trabajado para la compañía diez años sin ascender ni recibir reconocimiento alguno. Me enseñó las cifras de sus ventas. Pude ver fácilmente que eran mayores en proporción que las de cualquier otro representante de la zona. Su explicación era que no le gustaba al director de ventas. Afirmaba que se estaba cometiendo una injusticia con él. En las reuniones el director ridiculizaba sus sugerencias y, a veces, llegaba a ser grosero con él.

Tras discutir su situación con más detalle, le sugerí a Jim que la causa estaba en gran parte en su interior. Su concepto y su creencia sobre su superior eran testigo de la reacción de este hombre. Con la medida con que midamos, se nos medirá. La medida o concepto mental que Jim tenía del director de ventas era que se trataba de un hombre vil, irritable y con prejuicios. Jim estaba lleno de amargura y hostilidad hacia el ejecutivo. De camino al trabajo mantenía una acalorada conversación consigo mismo llena de críticas, argumentaciones mentales, recriminaciones y denuncias de su director de ventas.

Aquello que Jim produjera mentalmente, era inevitablemente lo que recibiría. Al final de nuestra conversación, Jim se dio cuenta de que su discurso interno era altamente destructivo. La intensidad y fuerza de sus pensamientos silenciosos y sus emociones, la condena mental y denigración del director de ventas que realizaba todos los días, entró en su propia mente subconsciente. Esto produjo la respuesta negativa de su jefe y otros desórdenes personales, tanto físicos como emocionales.

Por indicación mía, Jim empezó a rezar con frecuencia de esta manera:

Yo soy el único pensador de mi universo. Soy responsable de lo que pienso sobre mi jefe. Mi director de ventas no es responsable de lo que pienso sobre él. Me niego a dar poder para molestarme o preocuparme a persona, lugar o cosa alguna. Deseo salud, éxito, tranquilidad y felicidad a mi jefe. Le deseo sinceramente el bien, y sé que es guiado de forma divina en todo lo que hace.

Repitió esta oración en voz alta lenta y tranquilamente, sintiéndola, sabiendo que su mente es como un jardín, y que cualquier cosa que plantara en el jardín brotará como las semillas brotan según su especie.

También le enseñé a practicar la visualización o imagen mental antes de dormir. Él creaba una situación imaginaria en que su superior le felicitaba por su trabajo, alababa su celo profesional y su entusiasmo, y le señalaba la magnífica respuesta que obtenía de los clientes. Él sentía la realidad de todo esto. Sentía el apretón de manos de su jefe, oía el tono de su voz y le veía sonreír. Hizo una verdadera película mental, actuando en ella de la mejor forma que sabía. Noche tras noche repitió la película, sabiendo que su mente subconsciente era el medio receptivo sobre el que se imprimirían las imágenes conscientes.

Gradualmente, por un proceso que podemos contemplar como una ósmosis mental y espiritual, se realizó la impresión en su subconsciente. La expresión se produjo automáticamente. El director de ventas de Jim le llamó a San Francisco, le felicitó y le ascendió a director de zona de ventas, con mayor responsabilidad y un incremento sustancial en su sueldo. Una vez que Jim cambió el concepto y la estimación que tenía de su jefe, su subconsciente se encargó de que su jefe respondiera en consecuencia.

No consientas que nadie de este mundo tenga la facultad de desviarte del camino que te conduce a la consecución de tu objetivo, de tu finalidad en esta vida, que es la de sacar a relucir ante el mundo tus talentos ocultos, servir a la humanidad y revelar, cada vez de forma más palmaria, la sabiduría, la verdad y la belleza de Dios a todos los seres que moran este mundo.

Amor es la palabra clave para llevarse bien con los demás. Amor es comprensión, buena voluntad y respeto a la divinidad del prójimo.

ALCANZAR LA MADUREZ EMOCIONAL

En realidad, lo que otra persona diga no puede molestarte o irritarte a menos que tú *permitas* que te moleste. El único camino que otra persona tiene para molestarte es a través de tu propio pensamiento. Si te enfadas tienes que pasar por cuatro fases mentales. Empiezas a pensar en lo que te han dicho. Decides enfadarte y generas una emoción de enfado. Entonces decides actuar. Quizá contestas y reaccionas de la misma forma. Como ves, el pensamiento, la emoción, la reacción y la acción tienen todos lugar en tu

propia mente.

¿Qué significa ser emocionalmente maduro? Significa que actúas más allá de la tendencia natural, pero infantil, de responder de forma negativa a las críticas y resentimiento de los demás. A nadie le gusta que le critiquen o le menosprecien. No obstante, tenemos la capacidad de escoger cómo reaccionar cuando eso ocurre. Lo más maduro es negarse a reaccionar de una forma negativa similar. Responder de la misma forma sería descender al nivel de las críticas y los menosprecios, y unirse a la atmósfera negativa del otro. Identifícate con tu verdadero objetivo en la vida. No permitas que ninguna persona, lugar o cosa te desvíe de tu sentido interior de paz, tranquilidad y salud de hierro.

EL SIGNIFICADO DEL AMOR

Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis y una de las figuras más importantes de la historia de la psicología, decía que a menos que la personalidad tenga amor, esta enfermaría y moriría. El amor incluye la comprensión, la buena voluntad y el respeto por la divinidad en la otra persona. Cuanto más amor y buena voluntad irradies y exudes, más te será devuelto.

Si hieres el ego o la autoestima del otro, no puedes ganarte su buena voluntad. Date cuenta de que todos queremos ser amados y apreciados. Todos necesitamos sentirnos importantes en el mundo. Date cuenta de que la otra persona es consciente de su propia valía. Como tú, siente la dignidad de ser una expresión del Principio Único de la Vida, que da vida a todo el mundo. Al hacer esto de forma consciente e intencionada, estás construyendo a la otra persona, y ella te devuelve tu amor y buena voluntad.

ODIABA A SU PÚBLICO

Marie C. siempre había soñado con ser actriz. Estudió teatro en la escuela de arte dramático, y entonces tuvo la suerte de ser contratada por una importante compañía regional de teatro de una zona del país que no conocía. La primera vez que actuó con la compañía, el público asistente la abucheó. Desanimada y enfadada, pensó que la gente de aquella región era estúpida, ignorante y atrasada. La odiaba como público. Tras una temporada muy penosa, la despidieron de la compañía. Regresó a la región donde había crecido, y abandonó los escenarios para trabajar como camarera.

Un día, un amigo la invitó a ir a una conferencia que se celebraba en la Town Hall de Nueva York. El tema era: «Cómo llevarse bien con uno mismo». Esta conferencia cambió su vida. Empezó a darse cuenta de que había reaccionado de forma exagerada a su experiencia con la compañía regional de teatro. Admitió que la obra en que había participado esa primera vez no era muy buena y que, como nuevo miembro en la

compañía, probablemente no lo había hecho lo mejor que sabía. No era culpa de los espectadores, sino de la forma en que ella aceptó su reacción, y luego se la devolvió en forma de energía negativa.

Marie decidió regresar a los escenarios y a su sueño de toda la vida de ser actriz. Empezó a rezar sinceramente por la audiencia y por ella misma. Derramaba amor y buena voluntad cada noche antes de subir al escenario. Convirtió en un hábito afirmar que la paz de Dios llenaba los corazones de todos los presentes y que todos los presentes eran elevados e inspirados. Durante cada actuación enviaba a la audiencia vibraciones de amor. Hoy tiene una importante carrera como actriz de teatro. Transmite su buena voluntad y estima a los demás, y ellos se la devuelven en consecuencia.

MANEJAR A PERSONAS DIFÍCILES

No debería ser una sorpresa el que haya en el mundo personas difíciles. Padecen distorsiones y deformaciones mentales. Sufren enfermedades. Muchos son delincuentes mentales que se han hecho combativos, no cooperan, son pendencieros, cínicos y llevan una vida amargada. Están enfermos psicológicamente. Sus mentes han sido deformadas y distorsionadas, quizás a causa de experiencias que vivieran en el pasado.

¿Qué hacer cuando tengas que tratar con alguien así? La tentación es devolverles su energía negativa en forma de desprecio. Pero para hacer eso, primero tienes que llevar su negatividad a tu interior, con todas las consecuencias negativas que eso tendría sobre tu ser. Esfuérzate entonces por «devolver el bien a cambio del mal». Esto crea una armadura que impide que sus dificultades y actitudes desagradables te afecten, y tu transmisión de compasión y comprensión pondrá en movimiento el proceso de cambiarlas.

AL SUFRIMIENTO LE ENCANTA LA COMPAÑÍA

Alguien con una personalidad llena de odio, frustrada, distorsionada y retorcida no está en sintonía con el Infinito. Está resentido con aquellos que son pacíficos, felices y alegres. Habitualmente condena, critica y menosprecia a los que han sido buenos y amables con él. Su actitud es esta: «¿Por qué son ellos tan felices cuando él sufre?». Quiere arrastrarlos hasta su mismo nivel. El viejo dicho de que «Al sufrimiento le encanta la compañía» es todavía verdad. Una vez que comprendas esto, permanecerás inamovible, tranquilo y desapasionado.

Un hombre llamado Bruce T., que asistió a una de mis conferencias en Londres, me contó su experiencia con este proceso. Se había enrolado en una organización de voluntarios que se ocupaba de adornar la comunidad donde vivía. La mayoría de los voluntarios estaban interesados genuinamente en plantar jardines, mantener limpias las áreas degradadas y reparar edificios deteriorados. Sin embargo, un miembro se oponía a todas las medidas que los demás sugerían. Es más, criticaba constantemente las

razones que los demás daban. Hacía tan desagradables las reuniones del grupo que la asistencia empezó a disminuir.

Algunos de los otros miembros acudieron a Bruce. Sugirieron que se unieran y expulsaran de la organización al aguafiestas. Él estaba a punto de llevar a cabo el plan, cuando se dio cuenta de que hacerlo significaría perpetuar las actitudes del hombre en su interior. En lugar de eso, empezó a visualizar al hombre convirtiéndose en un miembro colaborador y agradable del grupo. Antes de cada reunión, se iba a un rincón tranquilo y repetía:

Pienso, hablo y actúo en concordancia con el principio de la paz y la armonía de mi interior. Todos los que se unen a los objetivos de nuestra organización lo hacen con amabilidad y buenos propósitos, en el orden divino. No habrá discordia, ni nada desagradable. La Inteligencia Creativa nos lleva, gobierna y guía en todo lo que hacemos.

Transcurridas varias semanas, el hombre que había causado tantos problemas propuso una nueva iniciativa. La presentó de forma tan agradable y cooperativa que se ganó la aprobación del resto de los integrantes de la organización, incluidos aquellos que habían querido echarle.

LA PRÁCTICA DE LA EMPATÍA

Una joven llamada Alice O. me visitó recientemente. Me dijo que hacía tiempo que sentía odio por una compañera de la oficina. La razón era que esa mujer era más guapa, más feliz y más próspera que ella. Por si fuera poco, anunció su compromiso matrimonial con el presidente de la compañía, a quien Alice admiraba desde hacía mucho tiempo.

Un día, después de que se celebrara el matrimonio, la mujer que tan mal le caía fue al trabajo con su hija, que había tenido en un matrimonio anterior. Alice no sabía que su compañera tuviera una hija, ni siquiera que hubiera estado casada antes. A causa de un problema congénito, la niña llevaba un aparato ortopédico de aluminio en una pierna. Alice la oyó decirle a su madre: «Mamá, ¿es aquí donde trabaja mi nuevo papá? Me encanta este sitio, porque está lleno de gente a la que quiero».

«Mi corazón se entregó de inmediato a esa niña», me dijo Alice. «Supe lo feliz que se debía sentir. Tuve una visión de lo feliz que esa mujer era, venciendo contratiempos de los que yo no había sabido nada. De repente sentí amor hacia ella. Entré en su oficina y le deseé toda la felicidad del mundo, y lo dije de corazón».

En aquel momento, Alice experimentó lo que los psicólogos llaman *empatía.* La empatía no es lo mismo que lo que llamamos «solidaridad conmiserativa», la cual nos hace comprender y sentir como nuestras las desgracias y los sufrimientos ajenos. La empatía es algo más; significa ponerse en el lugar de la otra persona, esto es, proyectarse

imaginativamente sobre las actitudes y estados mentales de dicha persona. Cuando Alice proyectó su estado de ánimo mental, o los sentimientos de su corazón, sobre el de la otra mujer, fue como si empezara a pensar a través de las experiencias de esa otra mujer. Pensaba y sentía como la otra mujer, y también como la niña, porque también se había proyectado sobre la mente de la niña.

Siempre que tengas la tentación de dañar o pensar mal de otra persona, proyéctate mentalmente sobre su mente. Percibe lo que esa persona percibe, siente lo que esa persona siente, piensa lo que esa persona piensa; de este modo comprobarás la verdad de las palabras *amaos los unos a los otros.*

CONTEMPORIZAR NO CONDUCE A NADA

No permitas que la gente se aproveche y se salga con la suya mediante rabietas temperamentales, lloros u otras formas de chantaje emocional. Esas personas son dictadores que intentan esclavizarte y obligarte a hacer lo que te ordenen. Sé firme pero amable, y no te rindas. Contemporizar no conduce a nada. Niégate a contribuir a su delincuencia, egoísmo y actitud posesiva. Recuerda: haz lo que sea justo. Tu objetivo es cumplir tu ideal y permanecer fiel a las verdades eternas y valores espirituales de la vida, que son eternos.

Permanece fiel a tu ideal. Debes saber de forma concluyente que cualquier cosa que contribuya a tu paz, felicidad y éxito necesariamente beneficiará a todos los hombres que hay sobre la Tierra. La armonía de una parte es la armonía del todo; pues el todo es la parte, y la parte es el todo. Lo que debes a los demás, como dice San Pablo, es amor, y el amor es la realización de la ley de la salud, la felicidad y la tranquilidad mental.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Tu mente subconsciente es una máquina de grabación que reproduce tus pensamientos habituales. Ten buenos pensamientos sobre los demás, y estarás teniendo buenos pensamientos sobre ti mismo.

2. Un pensamiento odioso o resentido es un veneno mental. No pienses mal sobre otros, pues hacerlo es pensar mal sobre ti mismo. Eres el único pensador de tu universo, y tus pensamientos son creativos.

3. Tu mente es un medio creativo; por tanto, harás realidad en tu experiencia lo que pienses y sientas sobre los demás. Este es el significado psicológico de la regla de oro. Piensa sobre los demás de la misma manera en que quieras que los demás piensen sobre ti.

4. Engañar, robar o embaucar a otras personas te provoca carencias, pérdidas y limitaciones a ti mismo. Tu mente subconsciente registra tus motivaciones internas, tus pensamientos y

sentimientos. Cuando sean negativos, padecerás pérdidas, limitaciones y problemas de diversa índole. Lo que haces a los demás te lo haces a ti mismo.

5. El bien que hagas, la amabilidad que profeses, el amor y buena voluntad que entregues, te serán devueltos multiplicados de muchas formas.

6. Eres responsable de la forma en que piensas de los demás. Recuerda: los demás no son responsables por cómo piensas de ellos. Tus pensamientos son hechos realidad. ¿Qué estás pensando ahora sobre los demás?

7. Hazte emocionalmente maduro y permite que los demás discrepen contigo. Tienen todo el derecho a discrepar contigo, al igual que tú tienes todo el derecho a discrepar con ellos. Puedes disentir sin que por ello tengas que ser desagradable.

8. Al igual que los animales tienen la capacidad de percibir las vibraciones del miedo, mucha gente es igual de sensitiva. Los pensamientos que crees que están ocultos, son hechos públicos por tu voz, tus gestos faciales y tu lenguaje corporal. Esto es cierto tanto con los pensamientos positivos como con los negativos.

9. Tu discurso interno, que representan tus pensamientos y sentimientos secretos, se hará realidad en las reacciones de los demás hacia ti.

10. Deséale a los demás lo que deseas para ti. Esta es la clave para las relaciones humanas armoniosas.

11. Cambia el concepto y la idea que tienes de tu jefe. Siente y sé consciente de que está practicando la Ley de Oro y la Ley del Amor, y responderá en consecuencia.

12. Otra persona no puede irritarte o molestarte a menos que tú se lo permitas. Tu pensamiento es creativo; tú puedes bendecirle. Si alguien te insulta, tienes la

libertad para contestar: «Que la paz de Dios llene tu alma».

13. El amor es la palabra clave para llevarse bien con los demás. El amor es comprensión, buena voluntad y respeto a la divinidad de los demás.

14. Ten compasión y comprensión hacia aquellos cuyas condiciones negativas han hecho difíciles y desagradables. La chispa divina está dentro de ellos, al igual que dentro de todos. Comprenderlo todo es perdonarlo todo.

15. Alégrate de la buena fortuna, ascensos y éxitos de los demás. Al hacerlo, atraerás buena fortuna hacia ti mismo.

16. Nunca te doblegues ante las escenas y rabietas

temperamentales de la gente. Contemporizar no conduce a nada positivo. No te dejes pisotear. Cumple con aquello que es bueno. Cíñete a tu ideal, sabiendo que la actitud mental que te proporciona paz, felicidad y alegría es correcta, buena y verdadera. Lo que te beneficia a ti, beneficia a todos.

17. Lo único que debes a cualquier persona del mundo es amor, y el amor es desear para todos lo que deseas para ti mismo: salud, felicidad y todas las bendiciones de la vida.

Hazte emocionalmente maduro y permite que los demás discrepen contigo. Tienen todo el derecho a discrepar contigo al igual que tú tienes todo el derecho a discrepar con los demás. Puedes disentir sin que por ello tengas que ser desagradable.

17

Utilización de tu mente subconsciente para perdonar

El perdón alcanza su verdadero significado cuando te perdonas a ti mismo. El perdón es alinear tus pensamientos con la ley divina de la armonía. A la autocondenación se le llama infierno (servidumbre y restricción), mientras que al perdón se le llama cielo (armonía y paz).

La vida no tiene favoritos. Dios es la vida, y este principio de la vida está fluyendo a través de ti en este mismo momento, mientras lees y piensas en estas palabras. A Dios le encanta alcanzar la expresión real a través de ti en forma de armonía, paz, belleza, alegría y abundancia. Esto se llama la voluntad de Dios o la tendencia de la Vida.

Si presentas resistencia mental a este flujo de la vida a través de ti, esta congestión emocional enmarañará tu mente subconsciente y te provocará toda clase de estados negativos. Dios no tiene nada que ver con los estados infelices y caóticos del mundo. Todos esos estados son creados por los pensamientos destructivos y negativos de los hombres. Por tanto, es un grave error culpar a Dios por tus enfermedades o problemas.

Con frecuencia, mucha gente presenta resistencia mental al flujo de la Vida, acusando y reprochándole a Dios los pecados, enfermedades y sufrimientos de la humanidad. Otros culpan a Dios de sus dolores, males, pérdida de seres queridos, tragedias personales y accidentes. Están enfadados con Dios, y le creen responsable de su infelicidad.

Mientras esa gente tenga tales conceptos negativos sobre Dios, experimentarán automáticamente reacciones negativas desde su mente subconsciente. Lo que no consiguen entender es que se están castigando a sí mismos. Deben ver la verdad, liberarse, y abandonar toda condena, resentimiento o enfado contra cualquier persona o poder externo a ellos. De otro modo no podrían continuar hacia una actividad saludable, feliz o creativa. En el momento que estas personas tengan en sus mentes y corazones un Dios de Amor, en el momento que crean que Dios es el Padre amantísimo que les custodia, les cuida, les guía, les mantiene y les da fuerzas, este concepto y creencia de Dios o el Principio de la Vida será aceptado por su mente subconsciente, y se verán bendecidos de incontables maneras.

LA VIDA SIEMPRE TE PERDONA

El Principio de la Vida cuenta con una reserva inagotable de perdón para ti. Te perdona cuando te cortas un dedo. La inteligencia subconsciente de tu interior se pone en funcionamiento de inmediato para arreglarlo. Células nuevas construyen puentes sobre el corte. Si contraes una infección por un organismo dañino, la Vida te perdona y se dispone a rodear y aniquilar al invasor. Si te quemas una mano, el Principio de la Vida reduce el edema y la congestión, y te proporciona piel, tejido y células nuevas.

La Vida no te guarda rencor. Siempre te perdona. Si cooperas, pensando en armonía con la Naturaleza, la Vida te devolverá salud, vitalidad, armonía y paz. Los recuerdos negativos y dañinos, la amargura y la mala voluntad desordenarán e impedirán el flujo del Principio de la Vida por tu interior.

ELIMINACIÓN DEL SENTIMIENTO DE CULPA

Harriet G. se quedaba trabajando en la oficina hasta tarde todos los días. A menudo no llegaba a casa hasta pasada la medianoche. Esperaba que sus jefes y compañeros le dieran palmaditas en la espalda por lo mucho que trabajaba. Pero no lo hicieron. Como era la única que se quedaba hasta tan tarde, los demás ni siquiera conocían su poco frecuente dedicación. Mientras tanto, su vida familiar sufría graves problemas. Su marido y sus dos hijos apenas sabían qué aspecto tenía. Cuando el equipo de béisbol de su hijo pequeño se clasificó para la fase previa a la final, Harriet no sólo se perdió el partido, sino que hasta olvidó preguntar quién había ganado. Para colmo, el médico le advirtió de que su presión sanguínea estaba subiendo de forma peligrosa.

Harriet vino a hablar conmigo después de que su marido le dijera que quería separarse de ella. Le pregunté por qué dejaba a su esposo completamente de lado y no mostraba interés por sus hijos. Al principio intentó decir que tenía que trabajar tanto para tener el trabajo al día. Le pregunté si sus compañeros invertían tanto tiempo como ella. No, admitió. El resto de los trabajadores de la compañía cumplía un horario normal y no estaban peor que ella en el trabajo.

Le apunté el motivo por el que estaba trabajando con tanto ahínco.

«Hay algo que te está corroyendo por dentro», le dije. «Si no lo hubiera, no actuarías así. Te estás forzando a ti misma por alguna razón».

Durante un rato se resistió a admitir lo que le estaba sugiriendo. Insistía en decir que sus hábitos de trabajo eran normales, y que los demás eran unos holgazanes. No obstante, al final reconoció que tenía un gran sentimiento de culpa. Quince años antes, tras la muerte de su padre, había actuado de albacea testamentaria. Intencionadamente, había ocultado una gran cantidad de dinero que debería haber dado a su hermano menor.

«¿Por qué lo hizo?», le pregunté. «¿Fue por avaricia?».

«¡Por supuesto que no!», contestó. «Mi hermano… Bueno, tenía un

problema terrible con las drogas. Sabía lo que haría con el dinero si se lo daba. Me dije a mí misma que lo guardaba para él, para cuando se rehabilitara».

«Y…», le animé.

Harriet respiró hondo. «Nunca lo hice. Se mató. Quizá no lo hiciera a propósito, pero el resultado fue el mismo. Sólo tenía veintiséis años. No puedo dejar de pensar… ¿Qué habría pasado si no me hubiese quedado con el dinero? Quizá lo habría usado para entrar en algún programa de rehabilitación. Quizá todavía estaría entre nosotros. Es culpa mía que muriese».

Entonces le pregunté: «Si tuviera que hacerlo otra vez, ¿qué haría?».

«No lo sé», me dijo, moviendo la cabeza. «Pero sé que intentaría ayudar a mi hermano más de lo que lo hice, en vez de ser tan dura con él porque tuviera un problema».

«Pero en aquel momento, ¿creía que su acción estaba justificada?», le pregunté. «¿Sentía que estaba haciendo lo correcto?».

«Por supuesto», me dijo. «Pero ahora estoy segura de que me equivoqué. Aquel dinero no era mío».

«¿Así que ahora no lo haría?».

«No, no lo haría», contestó. La expresión de su cara se endureció. «Pero eso ya no importa. Nunca seré perdonada por lo que hice. Le robé a mi propio hermano, y él murió. Es justo que Dios me castigue. Me lo merezco».

Le expliqué que Dios no la estaba castigando. Ella se estaba castigando a sí misma. Si haces un mal uso de las leyes de la vida, sufrirás las consecuencias. Si pones la mano sobre un cable eléctrico, sufrirás una descarga. Las fuerzas de la naturaleza no son malas; es el uso que hagas de ellas lo que determina si tienen un efecto bueno o malo. La electricidad no es mala; depende de si la utilizas para iluminar tu casa o para darle a alguien una descarga mortal. El único pecado es el desconocimiento de la ley, y el único castigo es la reacción automática que el mal uso de la ley provoca en la gente.

Si haces un mal uso de las leyes de la química, puedes hacer estallar tu lugar de trabajo. Si golpeas un tablero con tu mano, esta puede sangrar. La culpa no es del tablero. La culpa es del mal uso que has hecho de él.

Al final ayudé a Harriet a darse cuenta de que Dios no condena ni castiga a nadie. Todo su sufrimiento se debía a la reacción de su mente subconsciente ante sus pensamientos negativos y destructivos. Lo que necesitaba era perdón, pero el verdadero significado del perdón es perdonarse a uno mismo. El perdón es alinear tus pensamientos con la ley divina de la armonía. La autocondenación es llamada *infierno* (servidumbre y restricción), mientras el perdón es llamado *cielo* (armonía y paz).

Su mente se liberó del sentimiento de culpa y de autocondenación, y se curó por completo. En el siguiente chequeo que se hizo, su presión sanguínea era normal. La explicación era la curación.

UN ASESINO APRENDIÓ A PERDONARSE A SÍ MISMO

Arthur O. mató a un hombre en Europa hace muchos años. Cuando acudió a mí, sufría una fuerte angustia mental y se torturaba a sí mismo. Creía que Dios tenía que castigarle por su horrible crimen. Le pregunté qué había pasado. Me explicó que había descubierto que el otro hombre estaba teniendo una aventura con su mujer. Les había sorprendido al regresar de un día de caza, y había disparado al hombre en un arrebato de locura. La justicia no actuó con dureza con él; sólo tuvo que cumplir unos meses de condena en prisión.

Cuando salió de la cárcel, Arthur emigró a los Estados Unidos. Transcurridos algunos años, conoció a una mujer americana y se casó con ella. Él y su mujer han sido bendecidos con tres hijos encantadores. Él se ha labrado una carrera llena de éxito en un campo en el que está en disposición de ayudar a mucha gente. Sus colegas le respetan y le admiran. Nada de esto parece ayudarle. Durante todo este tiempo no ha dejado de culparse por lo que hizo.

Después de oír la historia de Arthur, le expliqué que los científicos nos dicen que todas las células de nuestro cuerpo se regeneran cada once meses. Tanto física como psicológicamente, ya no era el mismo hombre que había cometido el asesinato, y no lo había sido desde hacía muchos años. Es más, había sufrido una transformación evidente, tanto mental como espiritual. Ahora estaba lleno de amor y buena voluntad para la humanidad. Hacía tiempo que la persona que cometió el crimen años atrás había muerto espiritual y mentalmente. Al negarse a perdonarse a sí mismo, Arthur estaba condenando a un inocente.

Esta explicación tuvo un profundo efecto en él. Dijo que era como si se hubiera quitado un enorme peso de la mente. Por primera vez, se dio cuenta del significado interno de la siguiente verdad de la Biblia:

Venid ahora y razonemos, dice el Señor. Aunque vuestros pecados sean como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; aunque sean rojos como el carmesí, como blanca lana quedarán.

ISAÍAS 1, 18

Una maestra llamada Ramona K. acudió a mí después de una conferencia. Me dijo que recientemente había tenido que hablar en público. Después, una maestra compañera suya le envió una nota en que le hacía una crítica. Le decía a Ramona que hablaba demasiado rápido, se comía palabras y no se le oía bien. Su dicción era muy pobre y el texto enmarañado.

Ramona se sitió herida y enfadada. Sintió resentimiento hacia su crítica

e intentó evitar el contacto con ella en el colegio.

Cuando le pregunté, Ramona terminó por admitir que se merecía bastante las críticas. No tenía mucha experiencia hablando ante audiencias de adultos. Antes de hacerlo había estado nerviosa, y después sólo se sentía aliviada por haber terminado. Por eso le habían herido las críticas de su compañera. Es como si alguien diera una bofetada a un niño de un año por no correr bastante deprisa, cuando simplemente arreglárselas para andar es una hazaña asombrosa.

Al seguir hablando, Ramona se dio cuenta de que su primera reacción había sido infantil. Terminó en estar de acuerdo en que la carta era beneficiosa y una corrección muy necesaria. Decidió perfeccionar sus habilidades discursivas matriculándose en un curso sobre cómo hablar en público en una facultad cercana. Mientras tanto, llamó a la autora de la nota para agradecerle su interés y sus consejos.

CÓMO SER COMPASIVO

¿Qué hubiera pasado si la carta que Ramona recibió fuera totalmente incorrecta? ¿Qué hubiera pasado si tuviera motivos para pensar que las críticas que contenía sobre su discurso eran erróneas? En ese caso, Ramona tendría que haberse dado cuenta de que algo en su discurso, ya fuera su tono general o sus contenidos, habían trastornado los prejuicios, supersticiones o estrechas creencias sectarias de la autora de la nota. El problema no sería suyo, sino de la autora de la nota.

Comprender esto es dar un primer paso fundamental hacia la compasión. El siguiente paso, por lógica, sería rezar por la paz, armonía y comprensión de la otra persona. No te pueden herir cuando sabes que eres dueño de tus pensamientos, reacciones y emociones. Las emociones vienen tras los pensamientos, y tienes el poder para rechazar cualquier pensamiento que te moleste o te disguste.

Perdonar es desear de todo corazón para el otro lo que deseas para ti mismo: armonía, salud, paz y cualquier otra bendición que te pueda deparar la vida.

Para poder disfrutar de lo bueno y de una salud duradera, es necesario entrar en el espíritu del perdón y de la buena voluntad.

La vida no te guarda rencor. Siempre te perdona. La vida te devuelve a la salud, a la armonía y a la paz si tú cooperas y piensas en conformidad con la naturaleza. La amargura, la enfermedad y los recuerdos negativos e hirientes harán más denso e impedirán el libre flujo del principio vital por tu interior.

LA DEJARON PLANTADA AL PIE DEL ALTAR

Hace algunos años, me pidieron que celebrara una ceremonia de matrimonio en una iglesia cercana. El joven novio no apareció. Pasadas dos horas, la que había sido la novia derramó unas cuantas lágrimas. Entonces

me dijo: «Recé pidiendo orientación divina. Esta debe ser la respuesta a mi oración, porque Él nunca me falló antes».

Su reacción fue reafirmar su fe en Dios y en todo lo bueno. No tenía amargura en su corazón porque, como ella decía, «Por mucho que lo deseara, creo que este matrimonio no debía ser correcto. Porque en mi oración pedía orientación para actuar de forma correcta, no sólo para mí, sino para los dos». Esta joven pasó con serenidad por una experiencia que podía haber hecho caer a otra persona en una depresión emocional.

Alinéate con la Inteligencia Infinita de las profundidades de tu subconsciente. Confía en la respuesta con la misma fe con que creías en tu madre y tu padre cuando te tenían en sus brazos. Este es el camino hacia la tranquilidad mental y la salud emocional.

ES MALO CASARSE, EL SEXO ES MALO Y YO SOY MALA

Una joven que me escuchó hablar acudió a mí más tarde. Me dijo que se llamaba Carol. Me sorprendió mucho su aspecto. Llevaba un vestido negro muy sencillo y medias negras. Su cara era agradable y estaba pálida y sin un solo toque de lápiz de labios o cualquier otro signo de maquillaje. Su comportamiento, además, era muy tranquilo, pero en cierto modo vigilante, como si se imaginara que los que estaban a su alrededor pudieran empezar a actuar de forma injuriosa de repente.

Pronto, Carol me estaba hablando de su infancia. Fue criada por su madre, que le hizo creer que era pecado bailar, jugar a las cartas, nadar o salir con chicos. Según su madre, todos los hombres eran malos. El sexo no era sino libertinaje, inspirado por el diablo. Si desobedecía estos mandamientos, si no los cumplía exacta y textualmente, ardería eternamente en el fuego del infierno.

Cuando Carol salía con algún hombre de la oficina donde trabajaba, tenía una profunda sensación de culpa. Estaba convencida de que Dios la castigaría. Un joven le pidió que se casara con él, pero ella se negó. Como me dijo: «Es malo casarse, el sexo es malo y yo soy mala». Esto era lo que decía a causa de sus condicionantes.

Por supuesto, esta joven se sentía llena de culpa. ¿Cómo no? Era imposible que cumpliera las condiciones de su madre. Era imposible que evitara pensar que había algo raro en esas creencias. El Principio de la Vida que fluye por todos nosotros estaba luchando por ser expresado y reconocido.

Le sugerí a Carol que intentara aprender cómo perdonarse a sí misma. Perdonar significa dar, o donar, por alguien. Tenía que dar de lado a esas creencias falsas y sustituirlas por las creencias de la vida y una nueva estimación de sí misma.

Carol vino a verme una vez a la semana durante unas diez sesiones. Le enseñé lo que había aprendido sobre el funcionamiento de las mentes

consciente y subconsciente tal y como lo he hecho en este libro. Gradualmente se dio cuenta de que una madre ignorante, supersticiosa, intolerante y frustrada le había lavado el cerebro, la había hipnotizado y había condicionado su existencia. Entonces empezó a vivir una vida maravillosa.

Por sugerencia mía, Carol empezó a ponerse ropa más atractiva. Visitó el departamento de cosméticos de unos grandes almacenes para que le hicieran un estudio cosmético gratis. Dio clases de baile y aprendió a conducir. También aprendió a nadar, a jugar a las cartas y a hablar con jóvenes. Rompió definitivamente con su familia y empezó a amar y valorar su propia vida.

Al descubrir su naturaleza interna, Carol empezó a rezar pidiendo un compañero, afirmando que el Espíritu Infinito atraería hacia ella un hombre que armonizara con ella totalmente. Una tarde, al salir ella de mi oficina, un hombre estaba esperando para verme. Les presenté con naturalidad. Seis meses más tarde, estaban casados.

Todavía están casados y son completamente felices.

EL PERDÓN ES NECESARIO PARA LA SANACIÓN

Y cuando ustedes se pongan de pie para orar, si tienen algo en contra de alguien, perdónenlo, y el Padre que está en el cielo les perdonará también sus faltas.

MARCOS 11, 25

El perdón de los otros es indispensable para tener paz mental y una salud radiante. Tienes que perdonar a todos los que te hirieron si quieres disfrutar de una salud y una felicidad perfectas. Perdónate a ti mismo poniendo tus pensamientos en armonía con la ley y el orden divino. No puedes perdonarte a ti mismo a menos que hayas perdonado antes a los demás. La negativa a perdonarse a uno mismo no es otra cosa que orgullo o ignorancia espiritual.

En el actual campo de la medicina psicosomática, se está insistiendo continuamente en que el resentimiento, la condena de los demás, el remordimiento y la hostilidad están detrás de enfermedades que van desde la artritis a las enfermedades cardíacas. El estrés provocado por estas emociones negativas puede afectar directamente al sistema inmunológico del cuerpo, dejándote indefenso ante las infecciones y las enfermedades.

Los especialistas en enfermedades relacionadas con el estrés señalan que las personas que han sido dañadas, maltratadas, engañadas o heridas reaccionan con frecuencia llenándose de resentimiento y odio por aquellos que les hirieron. Esta reacción provoca heridas inflamadas e infectadas en su mente subconsciente. Sólo hay una curación posible. Tienen que cortar sus heridas y deshacerse de ellas, y la única manera segura de hacerlo es mediante el perdón.

EL PERDÓN ES AMOR EN ACCIÓN

El ingrediente esencial del arte del perdón es la *buena disposición* para perdonar. Si deseas sinceramente perdonar al otro, ya tienes un pie al otro lado de la valla. Por supuesto, perdonar a otro no significa que te guste o que quieras asociarte con él. No puedes obligarte a que te guste alguien. Eso sería como si el gobierno intentara legislar la buena voluntad, el amor, la paz o la tolerancia. No te va a gustar alguien simplemente porque alguien te lo ordene. Sin embargo —y esto es crucial—, podemos *amar* a la gente sin que nos guste.

La Biblia dice *amaos los unos a los otros.* Aunque en principio parezca imposible, cualquiera que realmente quiera puede hacerlo. El amor significa desear al otro salud, paz, alegría y todas las bendiciones de la vida. Sólo hay un requisito previo, la sinceridad. Cuando perdonas no estás siendo magnánimo; en realidad estás siendo egoísta, porque lo que desees para el otro lo estás en realidad deseando para ti mismo. La razón es pensar y sentir. Eres lo que pienses y sientas. ¿Puede haber algo más sencillo?

TÉCNICAS PARA PERDONAR

He aquí un sencillo pero eficaz método de conseguir el perdón en ti mismo. Hará maravillas en tu vida cuando lo pongas en práctica. Tranquiliza tu mente, relájate y déjate llevar. Piensa en Dios y Su amor por ti, y entonces afirma:

Perdono total y libremente a [pensar en el nombre de quien nos ofendió]. Le libero mental y espiritualmente. Le perdono completamente todo lo relacionado con el asunto en cuestión. Soy libre, y él o ella es libre. Es una sensación maravillosa.

Este es mi día de amnistía general. Libero a cualquiera y a todos los que me hayan hecho daño alguna vez, y les deseo a todos y cada uno salud, felicidad, paz y todas las bendiciones de la vida. Hago esto libremente, y con amor. Cada vez que pienso en la persona o personas que me hicieron daño, digo: «Te he liberado, y tienes todas las bendiciones de la vida». Yo soy libre y ellos son libres. ¡Es maravilloso!

El gran secreto del verdadero perdón es que una vez que hayas perdonado a la persona, es innecesario repetir la oración. Cada vez que la persona se te venga a la mente, o te acuerdes del daño que te causó, deséale el bien y di: «La paz sea contigo». Haz esto cada vez que el pensamiento entre en tu mente. Pasados unos días te darás cuenta que el pensamiento de la persona o la experiencia regresará cada vez con menos frecuencia, hasta que desaparezca en la nada.

LA PRUEBA DEL ÁCIDO PARA EL PERDÓN

Los buscadores de oro y los joyeros usan lo que se llama una prueba de ácido para saber si un metal es realmente oro o una imitación. También hay una prueba de ácido para el perdón. Imagínate que te digo algo maravilloso

sobre alguien que te ha hecho daño, te ha engañado o te ha defraudado. Si te pones de mal humor al oír las buenas noticias sobre esa persona, las raíces del odio están todavía en tu mente subconsciente, haciendo estragos en ti.

Supón que el año pasado te hicieron una operación dental muy dolorosa y me lo cuentas ahora. Si te preguntara si te duele ahora, me mirarías con asombro y dirías: «¡Por supuesto que no! *Recuerdo* el dolor, pero ya no lo siento».

Esa es la historia. Si has perdonado realmente a alguien, recordarás el incidente, pero no sentirás el dolor o la punzada que te provocó. Ésta es la prueba del ácido para el perdón. Debes realizarla psicológica y espiritualmente. De otro modo, te estarás engañando a ti mismo. No estarías practicando el verdadero arte del perdón.

ENTENDERLO TODO ES PERDONARLO TODO

Una vez que entiendas la ley creativa de tu mente, dejarás de culpar a los demás y a las condiciones externas de echar a perder tu vida. Te darás cuenta de que tus propios pensamientos y sentimientos forjan tu destino. Es más, serás consciente de que lo externo no es lo que condiciona tu vida y tus experiencias. Pensar que los demás pueden estropear tu felicidad, que eres el balón de fútbol de un destino cruel, que debes enfrentarte y luchar con los demás para vivir…, todas estas ideas pondrán de manifiesto su naturaleza destructiva cuando entiendas que los pensamientos son reales. Este principio está claramente expresado en la Biblia:

Cual es su pensamiento en su corazón, tal es él.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Para Dios, o para la Vida, todos somos iguales. La Vida no tiene favoritos. La Vida, o Dios, te favorecerá una vez que empieces a alinearte con los principios de armonía, salud, felicidad y paz.

2. Dios, o la Vida, nunca envía enfermedades, males, accidentes o sufrimiento. Atraemos esas cosas a nosotros mediante nuestros pensamientos negativos y destructivos, basados en la ley. *Recogerás lo que siembres.*

3. Tu concepto de Dios es lo más importante de tu vida. Si realmente crees en un Dios del Amor, tu mente subconsciente responderá produciéndote incontables bendiciones. Cree en el Dios del Amor.

4. La Vida, o Dios, no te guarda rencor. La Vida nunca te condena. La Vida cura un corte de tu mano. La Vida te perdona si te quemas un dedo. Reduce el edema y restituye la integridad y la perfección a la zona.

5. Tu complejo de culpa es un concepto falso sobre Dios y la Vida. Dios, o la Vida, no te castiga ni te juzga. Tú te lo haces a ti

mismo mediante los efectos subconscientes de tus falsas creencias, pensamientos negativos y autocondena.

6. Dios, o la Vida, no te condena ni te castiga. Las fuerzas de la naturaleza no son malas. El efecto que resulte de ellas depende de cómo utilices el poder de tu interior. Puedes utilizar la electricidad para matar a alguien o para iluminar tu casa. Puedes utilizar el agua para ahogar a un niño o para saciar su sed. El bien y el mal regresan al pensamiento y el propósito que hay en la mente de una persona.

7. Dios, o la Vida, nunca castiga. El hombre se castiga a sí mismo mediante sus conceptos falsos de Dios, la Vida y el Universo. Sus pensamientos son creativos, y él crea su propia infelicidad.

8. Si otra persona te critica, y tienes las faltas que te achaca, alégrate, da gracias y valora sus comentarios. Eso te da la oportunidad de enmendar tus errores.

9. Las críticas no te pueden herir cuando eres dueño de tus pensamientos, reacciones y emociones. Esto te da la oportunidad de rezar y bendecir al otro, bendiciéndote por tanto a ti mismo.

10. Cuando pidas orientación para actuar de la forma correcta, toma lo que venga. Date cuenta de que es bueno. Entonces no habrá causa para la autocompasión, la crítica o el odio.

11. No hay nada bueno o malo, sino que es el pensamiento lo que lo hace de un modo o del otro. No hay nada malo en desear comida, sexo, riquezas o la realización de nuestros anhelos. Depende de cómo utilices estos deseos, anhelos o aspiraciones. Tu deseo de comida puede ser satisfecho sin necesidad de matar a alguien por un trozo de pan.

12. El resentimiento, el odio, la mala voluntad y la hostilidad están detrás de un gran número de enfermedades. Perdónate a ti mismo y a todos los demás derramando amor, vitalidad, alegría y buena voluntad a todos los que te hicieron daño. Continúa hasta que puedas encontrarlos en tu mente y sientas que estás en paz con ellos.

13. Perdonar es donar, dar algo. Da amor, paz, alegría, sabiduría y todas las bendiciones de la vida a los demás, hasta que no quede ninguna punzada en tu mente. Esta es la prueba del ácido para el perdón.

14. Si alguien te ha hecho daño, ha mentido y ha dicho toda clase de maldades acerca de ti, ¿es tu pensamiento sobre esa persona negativo? Si es así, todavía no has perdonado. Las raíces del odio están todavía en tu mente subconsciente, haciendo estragos en ti y en tu bienestar. La única forma de secar esas raíces es con amor. Deséale a esa persona todas las bendiciones de la vida. Este es el significado de *Perdona hasta setenta veces siete.*

La disposición para perdonar al prójimo es esencial para tener paz mental y buena salud. Si quieres ser feliz y gozar de una salud perfecta, debes perdonar a todo aquel que te haya perjudicado. Perdónate a ti mismo, armonizando tus pensamientos con la ley y el orden divinos. Para perdonarte completamente, tienes que haber perdonado primero a los demás. Negarte a perdonarte a ti mismo, denota por tu parte ignorancia y orgullo espiritual.

18

Cómo tu mente subconsciente elimina obstáculos mentales

Puedes introducir los conceptos de libertad y tranquilidad de espíritu en tu mentalidad de tal modo que esta llegue a las profundidades de tu subconsciente; el cual, al ser todopoderoso, te liberará de cualquier deseo que tengas de seguir con tus malos hábitos. A estas alturas adquirirás una renovada comprensión de cómo trabaja tu mente. Descubrirás dentro de ti los infinitos recursos que sostienen tu po-sicionamiento mental y, además, te revelarás a ti mismo la verdad.

¿Qué puedes hacer si te enfrentas a una situación difícil y no lo tienes claro? La solución está en el problema mismo. Toda pregunta implica su propia respuesta. La Inteligencia Infinita de tu mente subconsciente lo sabe todo y lo ve todo. Conoce la respuesta y te la está revelando ahora… , pero tienes que *escucharle.* Tienes que seguir las indicaciones de tu mente subconsciente con total confianza. Una vez que alcances esta actitud mental nueva de que la Inteligencia Creativa de tu interior está produciendo la solución, encontrarás la respuesta que buscas. Ten la seguridad de que esa actitud mental dará orden, paz y significado a todo lo que te propongas.

CÓMO ADQUIRIR O ABANDONAR UN HÁBITO

Todos somos criaturas de costumbres. El hábito es una función de nuestra mente subconsciente. Aprendimos a nadar, montar en bicicleta, bailar y conducir coches haciendo esas cosas una y otra vez, hasta que establecieron surcos en nuestra mente subconsciente. Entonces el hábito automático de la mente subconsciente se hizo cargo. Esto se llama a veces la «segunda naturaleza»; es decir, la reacción de la mente subconsciente a los pensamientos y acciones que conforman nuestra «primera naturaleza».

Si creamos nuestros propios hábitos, se deduce que somos libres para escoger buenos o malos hábitos. Si repites un pensamiento o acción mala durante un período de tiempo, te estarás poniendo bajo la compulsión de un hábito. La ley de tu subconsciente es la compulsión.

ABANDONO DEL HÁBITO DE BEBER

Cuando Bob J. vino a verme, estaba desesperado. «He perdido mi trabajo, mi mujer y mi familia por culpa de la bebida», me dijo. «Mi mujer ni siquiera se pone al teléfono. No me permite ver a nuestra hija. No sé a dónde acudir».

«¿Has intentado dejar de beber?», le pregunté.

«Por supuesto que sí», dijo. «Muchas veces. Y lo he dejado durante algún tiempo. Entonces me entra un impulso incontrolable, y lo siguiente que sé es que estoy acabando una juerga de borrachera de dos semanas. ¡Es terrible!».

Este desafortunado hombre había vivido esta experiencia una y otra vez. Se dio cuenta de que las borracheras y la juerga se habían convertido en un hábito, y sabía que tenía que cambiar el hábito y establecer uno nuevo. Sin embargo, sus constantes esfuerzos para suprimir sus impulsos sólo habían empeorado las cosas. Sus continuos fracasos le convencieron de que todo lo que hiciera sería inútil, y que él no podía hacer nada para controlar su impulso u obsesión. Esta idea de impotencia funcionó como una poderosa sugestión sobre su mente subconsciente y agravó su debilidad, haciendo de su vida una sucesión de fracasos.

Le enseñé a armonizar las funciones de ambas mentes: la consciente y la subconsciente. Cuando las dos cooperan, la idea o deseo implantado en la mente subconsciente se hace realidad. Su mente razonadora estaba de acuerdo en que si el surco o camino del viejo hábito le ha llevado a tener problemas, podía formar conscientemente un surco que le llevara a la libertad, la sobriedad y la conciencia tranquila.

Él sabía que aunque su hábito destructivo se había hecho automático, lo había adquirido mediante una elección consciente por su parte. Sabía que si había sido condicionado de forma negativa, también podía ser condicionado de forma positiva. Como resultado, dejó de pensar que no podía hacer nada para sobreponerse al hábito. Entendió claramente que no había ningún obstáculo para su curación, aparte de su pensamiento. Por tanto, no hubo ocasión para un gran esfuerzo o coerción mental.

EL PODER DE UNA IMAGEN MENTAL

Bob empezó a practicar la relajación del cuerpo, entrando en un estado soñoliento y meditativo. Entonces llenaba su mente con la imagen del objetivo deseado, sabiendo que su mente subconsciente podía lograrlo de la forma más fácil. Se imaginaba a su hija dándole un abrazo de bienvenida y diciéndole: «¡Oh, papá, es tan maravilloso que estés en casa otra vez!».

Con regularidad, sistemáticamente, se sentaba a meditar de esta forma. Cuando su mente se desviaba, convirtió en un hábito recordar la imagen mental de su hija sonriendo y llenando su casa con la alegría de su voz. Todo esto produjo un reacondicionamiento de su mente. Fue un proceso gradual. Lo mantuvo. Perseveró, sabiendo que tarde o temprano establecería un nuevo hábito en su mente subconsciente.

Le dije que podía hacer que su mente consciente fuese como una cámara, y que su subconsciente fuese la película sensible sobre la que la imagen se registrase y se grabase. Esto le causó una gran impresión.

Imprimir la película en su subconsciente y revelarla allí se convirtió en su único objetivo. Las películas se revelan en la oscuridad; del mismo modo, las imágenes mentales se revelan en la habitación oscura del subconsciente.

ATENCIÓN CONCENTRADA

Bob comprendió que su mente consciente es como una cámara, así que no hizo ningún esfuerzo. No había ninguna lucha mental. Ajustó tranquilamente sus pensamientos y concentró su atención en la escena que tenía ante sí hasta que gradualmente se identificó con la imagen. Fue absorbido por la atmósfera mental, repitiendo la película mental con frecuencia.

No había lugar a dudas de que se produciría la curación. Cuando sentía la tentación de beber, cambiaba su imaginación desde cualquier pensamiento de una ronda de bebida a la sensación de estar en casa con su familia. Tuvo éxito porque esperó con confianza experimentar la imagen que estaba revelando en su mente. Hoy día está sobrio, vive con su familia, tiene éxito en su trabajo y es radiantemente feliz.

GAFADA

«Durante los tres últimos meses he estado dándome contra un escollo detrás de otro. ¡Realmente creo que la mala suerte me persigue!».

Ruth B. era la fundadora de una compañía que se encarga de la facturación y la contabilidad de distintos profesionales. Su empresa tuvo mucho éxito al principio, pero después algo cambió.

«No lo entiendo», me dijo. «De repente es como si se me cerraran todas las puertas que antes tenía abiertas. Una y otra vez, consigo llevar a los clientes potenciales hasta el momento en que están a punto de firmar. Entonces, a última hora, se echan atrás. ¿Qué está pasando?».

«¿Cuánto hace que tiene este problema?», le pregunté.

«Como dije, unos tres meses», contestó. «Desde mediados de abril».

Curioso. Le pregunté: «¿Por qué está tan segura sobre la fecha? ¿Ocurrió algo en particular entonces?».

Frunció el ceño. «Verá, estaba ofreciendo mis servicios a cierto odontólogo. No voy a decir su nombre, pero como su hijo tiene una prótesis en los dientes, seguramente le conocerá. Se lo expliqué todo. Le expliqué cuánto tiempo, esfuerzo y dinero se ahorraría si nos confiaba su trabajo administrativo. Vio que tenía sentido y alcanzamos un compromiso verbal. Pero cuando le envié el contrato por correo, primero me contestó con evasivas y finalmente se echó atrás. ¡Me enfadé muchísimo!».

«¿Y después de eso…?», la animé.

«Empezó a pasar una y otra vez», dijo Ruth. Se cubrió los ojos un momento. «¡Estoy gafada! No hay otra explicación».

«Sí la hay», le dije. Le expliqué que su irritación y resentimiento hacia el odontólogo le habían proporcionado una creencia subconsciente de que

otros posibles clientes se echarían atrás también. Esta creencia estableció un patrón de frustración, hostilidad y obstáculos. Gradualmente, empezó a esperar mentalmente cancelaciones de última hora. Cuando esto estuvo fijado en su mente subconsciente, esta empezó a hacer realidad lo que tanto temía. Y cada fracaso consecutivo reforzaba la convicción de que estaba condenada a fracasar. Había establecido un círculo vicioso.

Al continuar hablando, Ruth empezó a ver que el problema estaba en su propia mente. Se dio cuenta de que la curación consistía en cambiar su actitud mental. Empezó a meditar de esta manera:

Me doy cuenta de que yo y la Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente, que no conoce ningún obstáculo, dificultad o retraso, somos una. Vivo esperando siempre lo mejor. Mi mente profunda responde a mis pensamientos. Sé que no se puede obstaculizar el funcionamiento del Poder Infinito de mi subconsciente. La Inteligencia Infinita siempre termina con éxito todo lo que empieza.

La sabiduría creativa funciona a través de mí haciendo todos mis planes y propósitos realidad. Cualquier cosa que me proponga, la concluyo con éxito. Mi objetivo en la vida es prestar maravillosos servicios, y todas las personas con las que entro en contacto son bendecidas por lo que yo les ofrezco. Todo mi trabajo alcanza su plenitud en el orden divino.

Repitió esta oración cada mañana antes de visitar a sus clientes. También rezó cada noche antes de irse a dormir. En poco tiempo ya había establecido un patrón de hábito nuevo en su mente subconsciente. Pronto tuvo de nuevo éxito al convencer a sus posibles clientes para que firmaran con su compañía. La impresión de estar gafada había desaparecido.

¿CON CUÁNTO ANHELO QUIERES LO QUE QUIERES?

Se cuenta que un joven le preguntó a Sócrates cómo podía alcanzar la sabiduría.

«Ven conmigo», contestó Sócrates. Llevó al muchacho hasta un río y le metió la cabeza bajo el agua. La mantuvo allí hasta que el joven empezó a quedarse sin aire. Entonces le soltó.

Una vez que el muchacho se recompuso, Sócrates le preguntó: «¿Qué deseabas más que nada cuando tenías la cabeza bajo el agua?».

«Quería aire», le dijo el chico.

Sócrates asintió lentamente. «Cuando quieras la sabiduría de la misma forma que querías el aire cuando tenías la cabeza bajo el agua», le dijo, «la tendrás».

Del mismo modo, cuando

• tienes un intenso y sincero deseo de sobreponerte a cierto escollo en tu vida;

• tienes claro que hay una salida;

• decides con confianza que seguirás ese camino que deseas, entonces

tienes la victoria y el triunfo asegurados.

Si realmente quieres tranquilidad mental y calma interna, la conseguirás. No importa lo injustamente que te hayan tratado, o lo injusto que haya sido tu jefe, o el canalla que alguien ha resultado ser. Todo esto no importa si conoces tus poderes mentales y espirituales. Sabes lo que quieres, y te negarás rotundamente a que los ladrones (pensamientos) de odio, enfado, hostilidad y mala voluntad te roben la paz, armonía, salud y felicidad.

Una vez que aprendas el hábito de identificar tus pensamientos inmediatamente con tu objetivo en la vida, dejarás de enfadarte a causa de la gente, los acontecimientos o las noticias. Tus objetivos son la paz, la salud, la inspiración, la armonía y la abundancia. Siente un río de paz fluir a través de ti. Tu pensamiento es el poder inmaterial e invisible, y decides que te bendiga, te inspire y te dé paz.

Si tienes un deseo intenso de liberarte de cualquier hábito pernicioso, ya estás curado en un cincuenta y uno por ciento. Cuando tu deseo de abandonar el hábito funesto es más fuerte que tu necesidad de seguir con él, descubrirás, no sin cierto asombro, que la entera libertad está a un palmo de distancia.

Si lo que buscas es un ascenso en tu trabajo, imagínate que tu patrono, supervisor o un ser querido te felicita por tu ascenso. Haz la escena vívida y real. Escucha la voz, observa los gestos y vive la realidad del momento. Persevera en esto durante algún tiempo y tendrás la alegría de saber lo que es una oración atendida.

POR QUÉ NO PODÍA SER CURADO

Allan S. era representante de una importante distribuidora de libros de texto. Estaba casado, tenía cuatro hijos, pero durante sus viajes de negocios tenía una relación con otra mujer. Cuando vino a verme estaba nervioso e irritable. No podía dormir si no era tomando pastillas. Sufría de presión sanguínea alta y una serie de dolores internos que su médico no podía diagnosticar ni aliviar. Para empeorarlo todo, había empezado a beber mucho.

Pronto descubrimos que la causa de todo esto era un profundo sentimiento inconsciente de culpa. Las creencias religiosas con que le habían criado estaban alojadas profundamente en su mente subconsciente. Esas creencias daban gran importancia a los votos del matrimonio, pero él los estaba violando flagrante y constantemente. Bebía en exceso en un intento vano de curar la herida de la culpa. Al igual que un inválido podría tomar morfina y codeína para los dolores agudos, él tomaba alcohol para el dolor o la herida que había en su mente. Era la vieja historia de añadirle combustible al fuego.

LA EXPLICACIÓN Y LA CURA

Este hombre escuchó mi explicación de cómo funciona su mente. Se enfrentó a su problema, lo consideró cuidadosamente, y decidió dejar su relación ilícita. También se dio cuenta de que beber era un intento inconsciente de escapar. La causa que estaba oculta en su mente subconsciente tenía que ser eliminada. Sólo entonces se produciría la curación.

Empezó a impregnar su mente subconsciente tres veces al día, utilizando esta oración:

Mi mente está llena de paz, tranquilidad, equilibrio y estabilidad. El infinito yace extendido con una sonrisa en mi interior. No tengo miedo a nada del pasado, el presente o el futuro. La Inteligencia Infinita de mi mente subconsciente me lleva, me guía y me dirige en todo lo que hago.

Ahora me enfrento a cualquier situación con fe, tranquilidad, calma y confianza. Ahora estoy completamente libre del hábito. Mi mente está llena de paz interior, libertad y felicidad. Me perdono a mí mismo; así estoy perdonado. La paz, la sobriedad y la confianza reinan en mi mente.

Al repetir esta oración, era completamente consciente de lo que estaba haciendo y por qué lo estaba haciendo. Saber lo que hacía le dio la confianza y fe necesarias. Le expliqué que al repetir estas afirmaciones en voz alta, lentamente, con amor y sintiendo su significado, se hundirían gradualmente en su mente subconsciente. Como las semillas, crecerían de acuerdo con su especie. Sus oídos oyeron el sonido, y las vibraciones curativas de las palabras llegaron a su mente subconsciente y destruyeron todos los patrones negativos que le habían causado problemas. La luz deshace la oscuridad. El pensamiento constructivo destruye el pensamiento negativo. En un mes se había transformado en otro hombre.

RESISTENCIA A ADMITIR UN MAL HÁBITO

Si eres alcohólico o drogadicto, admítelo. No evites el tema. Mucha gente sigue siendo alcohólica porque se niega a admitirlo.

Tu enfermedad es una inestabilidad, un miedo interno. Te estás negando a enfrentarte a la vida, e intentando así escapar de tus responsabilidades a través de la botella. Al ser alcohólico no tienes una voluntad libre. Puedes creer que la tienes. Incluso es posible que presumas de tu fuerza de voluntad.

Si te emborrachas con frecuencia y afirmas: «No lo probaré nunca más», no tienes el poder para hacer que esta afirmación se haga realidad. La razón es que no sabes dónde localizar ese *poder.*

Estás viviendo en una prisión psicológica que tú mismo has construido. Estás atado a tus creencias, opiniones, formación e influencias externas. Como la mayoría de la gente, eres una criatura de hábitos. Estás condicionado para actuar de la forma en que lo haces.

FORMACIÓN DE LA IDEA DE LIBERTAD

Puedes adquirir la idea de libertad y paz mental de forma que alcance las profundidades de tu subconsciente. Este, siendo todopoderoso, te liberará de todo deseo de alcohol. En ese punto, alcanzarás una nueva comprensión de cómo funciona tu mente. Descubrirás en tu interior los recursos infinitos que apoyarán tu afirmación y te demostrarán la verdad.

EL CINCUENTA Y UNO POR CIENTO DE LA CURACIÓN

Si tienes el profundo deseo de librarte de cualquier hábito destructivo, ya has logrado el cincuenta y uno por ciento de la curación. Cuando tu deseo de dejar el mal hábito sea más grande que la necesidad de continuar con él, te sorprenderás al descubrir que la libertad total está a un paso de ti.

Cualquier pensamiento en el que ancles tu mente, esta lo magnifica. Ocupa la mente con el concepto de libertad (es decir, liberación del hábito destructivo) y tranquilidad mental. Mantenla concentrada en esta dirección. Al hacerlo, estás generando sentimientos y emociones que asimilarán gradualmente los conceptos de libertad y paz. Cualquier idea que asimiles en forma de emoción es aceptada por tu subconsciente y hecha realidad.

LA LEY DE SUSTITUCIÓN

Date cuenta de que puedes conseguir algo bueno de tu sufrimiento. No has sufrido en vano. Sin embargo, es una tontería continuar sufriendo.

Si continúas siendo un alcohólico, eso provocará un deterioro y un daño mental y físico. Date cuenta de que el poder de tu subconsciente te está apoyando. Incluso aunque sientas melancolía, puedes empezar a imaginar la felicidad de la libertad que te está esperando.

Esta es la ley de sustitución. Tu imaginación te condujo al alcohol. Deja que te conduzca ahora a la libertad y la tranquilidad mental. Sufrirás un poco, pero es con un propósito constructivo. Lo soportarás como una madre soporta los dolores del parto, y tendrás un hijo de tu mente. Tu subconsciente dará a luz a la sobriedad.

LA CAUSA DEL ALCOHOLISMO

La verdadera causa del alcoholismo es el pensamiento negativo y destructivo; porque *un hombre es lo que piensa.* El alcohólico tiene una profunda sensación de inferioridad, insuficiencia, frustración y derrota. Con frecuencia, esto va acompañado por una profunda hostilidad interior. Tiene incontables excusas para explicar por qué bebe, pero en realidad la única razón está en su *pensamiento vital.*

TRES PASOS MÁGICOS

En el primer paso, tranquilízate; ralentiza los engranajes de tu mente. Entra en un estado de adormecimiento, de semiinconsciencia. Con este estado relajado, apaciguado y receptivo, te estás preparando para el segundo paso.

En el segundo paso toma una frase que pueda grabarse en la memoria con facilidad y repítela una y otra vez como una canción de cuna. Utiliza la

frase: «Estoy sobrio y ahora tengo la conciencia tranquila, y doy gracias». Para evitar que la mente se distraiga, repítela en voz alta o sigue su pronunciación con los labios y la lengua mientras la dices mentalmente. Esto ayudará a que entre en tu mente subconsciente. Haz esto durante diez minutos o más. Encontrarás una profunda respuesta emocional.

En el tercer paso, justo antes de irte a dormir, pon en práctica lo que Johann von Goethe, el gran poeta alemán, solía hacer. Imagina que un amigo o un ser querido está contigo. Tienes los ojos cerrados, estás relajado y en paz. Tu ser querido o amigo está presente subjetivamente, y te dice: «¡Felicidades!».

Ves su sonrisa, oyes su voz. Tocas su mano mentalmente; todo es real y vívido. La palabra *felicidades* implica completa libertad. Escúchala una y otra vez hasta que consigas la reacción subconsciente que te satisfaga.

PERSEVERANCIA

Cuando el miedo llame a la puerta de tu mente, o cuando la preocupación, la ansiedad y la duda crucen tu mente, contempla tu visión, tu objetivo. Piensa en el Poder Infinito de tu mente subconsciente que puede generar tu pensamiento y tu imaginación. Esto te dará confianza, poder y coraje. Sigue adelante, persevera, *hasta que amanezca el día y las sombras huyan de tu lado.*

IDEAS PARA RECORDAR

1. La solución está en el problema mismo. Todas las preguntas contienen su respuesta. La Inteligencia Infinita te responderá si la solicitas con fe y confianza.

2. El hábito es una función de tu mente subconsciente. No hay mayor prueba del maravilloso poder de tu subconsciente que la fuerza y el dominio de los hábitos. Eres una criatura de hábitos.

3. Construyes patrones de hábito en tu mente subconsciente repitiendo un pensamiento o acción una y otra vez hasta que establezca surcos en tu mente subconsciente y se haga automático.

4. Tienes libertad para elegir. Puedes elegir buenos o malos hábitos. La oración es un buen hábito.

5. Cualquier imagen mental que, apoyada por la fe, contemples en tu mente consciente, será hecha realidad por tu mente subconsciente.

6. El único obstáculo para conseguir el éxito es tu propio pensamiento o imagen mental.

7. Cuando tu atención se desvíe, devuélvela a la contemplación de tu bien o tu objetivo. Haz un hábito de esto. Esto se llama disciplinar la mente.

8. Tu mente consciente es la cámara, y tu mente subconsciente es la película sensible sobre la que registras o impresionas la imagen.

9. El único maleficio que tiene alguien es el pensamiento de miedo repetido una y otra vez en la mente. Rompe este maleficio o situación gafada sabiendo que cualquier cosa que te propongas la completarás en el orden divino. Imagina el final feliz y mantenlo con confianza.

10. Para formarte un hábito nuevo, debes estar convencido de que es deseable. Cuando tu deseo de dejar el mal hábito sea mayor que la necesidad de continuar con él, ya habrás alcanzado un cincuenta y uno por ciento de la curación.

11. Las afirmaciones de los demás no te pueden hacer daño a no ser a través de tus propios pensamientos y tu participación mental. Identifícate con tu propósito, que es la paz, armonía y felicidad. Eres el único pensador de tu universo.

12. Beber en exceso es un deseo inconsciente de escapar. La causa del alcoholismo es el pensamiento destructivo y negativo. La curación consiste en pensar en la libertad, la sobriedad y la perfección, y en sentir la emoción de haberlo conseguido.

13. Muchas personas siguen siendo alcohólicas porque se niegan a admitir su problema.

14. La ley de tu mente subconsciente, que te tenía atrapado y limitaba tu libertad de acción, te proporcionará libertad y felicidad. Depende de cómo la utilices.

15. Tu imaginación te condujo al alcoholismo; deja que te conduzca a la libertad imaginando que eres libre.

16. La verdadera causa del alcoholismo es el pensamiento negativo y destructivo. *Cual es su pensamiento en su corazón* [mente subconsciente], *tal es él.*

17. Cuando el miedo llama a la puerta de tu mente, deja que la fe en Dios y en todas las cosas buenas la abran.

Si tienes un intenso y sincero deseo de eliminar cualquier elemento que impida el normal desarrollo de tu vida; si llegas al indudable convencimiento de que existe una salida; si confidencialmente decides que ese es el camino que deseas seguir, entonces la victoria y el triunfo están asegurados.

19

Utilización de tu mente subconsciente para perder el miedo

Se dice que el peor enemigo de la persona es el miedo. El miedo está detrás del fracaso, de la enfermedad y de las deficientes relaciones humanas. Hay millones de seres que están temerosos del pasado, del futuro, de la vejez, de la demencia y de la muerte. No obstante esto, el miedo es sólo un pensamiento arraigado en tu mente. De aquí se deduce que tienes miedo de tus propios pensamientos.

Uno de mis alumnos fue invitado a hablar públicamente en un banquete anual de su asociación profesional. Me dijo que estaba aterrorizado por el pensamiento de hablar ante mil personas, muchas de las cuales eran muy influyentes en su campo de trabajo. Así es como se sobrepuso a su miedo: todas las noches se sentó con calma en un sillón durante unos cinco minutos. Allí se decía a sí mismo lenta, tranquila y positivamente:

Voy a dominar este miedo. Ya me estoy sobreponiendo a él. Hablo con tranquilidad y confianza. Estoy relajado y cómodo.

De esta forma, puso en funcionamiento una ley definida de la mente. Cuando llegó la hora, se sobrepuso al miedo y dio un discurso estupendo.

La mente subconsciente se puede manejar mediante la sugestión. Se *controla* mediante la sugestión. Cuando tranquilizas tu mente y te relajas, tus pensamientos conscientes se hunden en tu subconsciente. Se trata de un proceso similar a la ósmosis, en el que fluidos separados por una membrana porosa se mezclan. Al hundirse en el área subconsciente, estas semillas positivas, o pensamientos, crecen según su especie, y tú logras estar sereno, tranquilo y calmado.

NUESTRO MAYOR ENEMIGO

Se ha dicho que el mayor enemigo de cualquier persona es el miedo. El miedo está detrás del fracaso, la enfermedad y las relaciones humanas insatisfactorias. Millones de personas tienen miedo del futuro, del pasado, de la vejez, de la locura y de la muerte. Pero el miedo es un pensamiento de tu mente. Esto significa que tienes miedo de tus propios pensamientos.

Un niño pequeño puede ser paralizado por el miedo si un compañero le dice que bajo su cama hay un monstruo que le atrapará por la noche. Pero cuando su padre o su madre encienden la luz y le enseñan que no hay ningún monstruo, se libra del miedo. El miedo que había en la mente del

niño era tan real como si de verdad hubiese habido un monstruo bajo su cama. Fue curado de un pensamiento falso de su mente. Aquello que temía no existía. Del mismo modo, la mayoría de tus miedos no tienen realidad. No son otra cosa que un conglomerado de sombras siniestras, y las sombras no tienen realidad.

HAZ AQUELLO QUE TEMAS HACER

Ralph Waldo Emerson, el gran filósofo y poeta del siglo XIX, dijo: «Haz aquello que temas hacer, y la muerte del miedo es segura».

Hubo un tiempo en que fui presa de un miedo terrible ante el pensamiento de ponerme delante de una audiencia y hablar. Si me hubiera dejado arrastrar por este miedo, tan terrible como era, estoy seguro de que ahora no estarías leyendo este libro. Nunca hubiera podido compartir con los demás lo que he aprendido sobre el funcionamiento de la mente subconsciente.

La forma en que me sobrepuse a ese miedo fue siguiendo el consejo de Emerson. Temblando por dentro, me puse delante de diferentes audiencias y hablé en público. Gradualmente, el miedo disminuyó, hasta que finalmente estaba tan relajado que pude disfrutar de lo que estaba haciendo. Incluso llegué a desear que llegara el día en que tenía que hablar en público. Hice aquello que temía hacer, y la muerte del miedo fue segura.

Cuando afirmas positivamente que dominarás tus miedos, y tomas una decisión definitiva en tu mente consciente, liberas el poder del subconsciente, que fluye en respuesta a la naturaleza de tus pensamientos.

SOBREPONERSE AL MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO

Judy L., esposa y madre residente en las afueras de Pennsylvania, estaba orgullosa de lo bien que pintaba motivos florales sobre porcelana. Muchas de sus amistades exponían en sus casas muestras de su arte. Un día, el profesor de su hija la invitó a que hablara en su clase sobre su afición, pero declinó la invitación debido al miedo que tenía de hablar en público, aunque, como en este caso, se tratase de una clase de alumnos de ocho años. Dio la casualidad de que Judy había leído mis recomendaciones sobre la superación del miedo y decidió seguirlas.

Por la mañana al despertarse y por la noche al acostarse, se relajaba y se repetía a sí misma estas palabras:

Soy una artista con talento y puedo compartir mi arte con otras personas para que así puedan apreciarlo e incluso aprenderlo. No tengo miedo de hablar sobre este tema a un grupo de gente. Le hablaré a la clase de mi hija y luego haré lo mismo con otros grupos.

Al cabo de unos meses, se presentó en la escuela, mostró a los niños sus trabajos y les explicó cómo los llevaba a cabo. Me escribió contándome que no sólo los niños y el profesor le dieron las gracias, sino que hubo algunos profesores que le pidieron que hablase también a sus respectivas

clases. A partir de entonces, Judy perdió completamente el miedo a hablar en público. Tanto es así que hasta se inscribió en un Club Toastmaster; club este compuesto por hombres y mujeres que se reúnen con regularidad para dar charlas, ante un público más o menos numeroso, con objeto de adquirir confianza y de mejorar la expresión oral de sus ideas.

Si adaptas este procedimiento a tu situación y lo realizas sincera y confiadamente, la muerte del miedo es segura.

MIEDO AL FRACASO

Con frecuencia recibo visitas de los estudiantes de una universidad cercana. Una queja que muchos comparten es que durante los exámenes padecen lo que llamamos amnesia sugestiva. Todos ellos me cuentan lo mismo: «Me sé los contenidos antes del examen, y recuerdo todas las respuestas al salir. ¡Pero cuando estoy en el aula mirando el papel blanco del examen, mi mente se queda completamente en blanco!».

Muchos de nosotros hemos pasado por experiencias similares. La explicación la encontramos en una de las principales leyes de la mente subconsciente. La idea que es consciente de sí misma es una de las que reciben más atención concentrada por nuestra parte. Al hablar con estos estudiantes, me doy cuenta que prestan más atención a la idea del fracaso. Como resultado, es el fracaso lo que la mente subconsciente hace realidad. El miedo al fracaso hace que experimentemos el fracaso en la realidad, mediante la amnesia temporal.

Una estudiante de medicina llamada Sheila B. era una de las alumnas más brillantes de su clase. Pero cuando tenía que enfrentarse a un examen oral o escrito, veía cómo su mente se quedaba en blanco incluso ante preguntas sencillas. Le expliqué la razón. Había estado preocupada e inquieta por la posibilidad de suspender varios días antes del examen. Estos pensamientos negativos se cargaron de miedo.

Los pensamientos envueltos por la poderosa emoción del miedo son hechos realidad en la mente subconsciente. En otras palabras, lo que esta joven estudiante le estaba pidiendo de hecho a su mente subconsciente era que cuidase de que suspendiese el examen; y ésta, obediente, eso era precisamente lo que hacía.

Al estudiar el funcionamiento de su mente subconsciente, Sheila aprendió que ella es el almacén de la memoria; que contenía un registro completo de todo lo que había oído y leído durante su formación como médico. Es más, aprendió que la mente subconsciente es reactiva y recíproca. La forma de comunicarse con ella profundamente es estando relajado, confiado y en paz.

Todos los días por la mañana y por la noche, empezó a imaginarse a sus padres felicitándola por su maravilloso expediente. En su mano tenía una carta imaginaria que ellos le habrían enviado. Al empezar a contemplar este

feliz resultado, produjo una respuesta o reacción correspondiente o recíproca en ella misma.

Con esta estimulación, el poder omnipotente y que todo lo sabe de su subconsciente se hizo cargo de la situación. Dirigió y condujo a su mente consciente en consecuencia. Ella se imaginó el resultado; por tanto, deseó los medios para que el resultado se produjera. Tras seguir este procedimiento, no tuvo problemas para aprobar los siguientes exámenes. La sabiduría subjetiva de su mente subconsciente se hizo cargo y la impulsó a dar lo mejor de sí misma.

MIEDO AL AGUA

Cuando tenía unos diez años, caí accidentalmente en una piscina. No sabía nadar. Agité los brazos, pero no conseguí nada. Sentí cómo me hundía. Todavía recuerdo el terror que sentí cuando las oscuras aguas me rodearon. Intenté tomar aire, pero la boca se me llenó de agua. En el último momento, otro chico se dio cuenta de mi situación. Saltó al agua y tiró de mí hasta sacarme. Esta experiencia se hundió en mi mente subconsciente. El resultado fue que durante años tuve miedo al agua.

Entonces un día mencioné este miedo irracional a un sabio psicólogo mayor que yo.

«Ve a la piscina», me dijo. «Mira el agua. Es sólo un compuesto químico, hecho con un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno. No tiene voluntad ni conciencia. Pero tú sí tienes *tanto una como otra».*

Asentí, preguntándome a dónde quería llegar.

«Una vez que entiendas que el agua es esencialmente pasiva», continuó, «di en voz alta y fuerte: "Voy a controlarte. Mediante los poderes de la mente, te dominaré". Entonces entra en el agua. Toma clases de natación. Utiliza tus poderes interiores para sobreponerte al agua».

Hice lo que me dijo. Una vez que había asumido una nueva actitud mental, el poder omnipotente del subconsciente respondió, dándome fuerza, fe y confianza. Eso me permitió sobreponerme a mi miedo, y dominé el agua. Actualmente voy a nadar todas las mañanas por placer y para cuidar mi salud. No permitas que el agua te domine. Recuerda: tú dominas el agua.

UNA TÉCNICA MAESTRA PARA SOBREPONERSE AL MIEDO

He aquí una técnica para sobreponerse al miedo que he enseñado desde mi estrado a miles de personas. Funciona como un encantamiento. ¡Pruébala!

Supón que tienes miedo a nadar. Empieza ya a sentarte en calma durante cinco o diez minutos, tres o cuatro veces al día. Entra en un estado de profunda relajación. Ahora imagínate que estás nadando. Subjetivamente, *estás* nadando. Te has proyectado mentalmente en el agua. Sientes la frescura del agua y el movimiento de tus brazos y piernas. Todo

es una actividad real, vívida y alegre de la mente.

Esto no es soñar despierto sin ningún propósito. Debes entender que la experiencia que estás teniendo en tu imaginación será desarrollada en tu mente subconsciente. Entonces sentirás el impulso de crear una realidad a imagen y semejanza de la idea que imprimiste en tu mente profunda. La próxima vez que intentes nadar, será el placer el que aflore. Esta es la ley del subconsciente.

Puedes aplicar esta misma técnica a otros miedos. Si tienes miedo a la altura, imagina que estás dando un paseo por la montaña. Siente la realidad de la idea. Disfruta del aire puro, las flores alpinas, el hermoso paisaje. Sé consciente de que si continúas haciendo esto mentalmente, llegarás a hacerlo físicamente con facilidad y comodidad.

BENDIJO EL ASCENSOR

Jonathan M. es ejecutivo de una gran compañía. Durante muchos años tuvo pánico a montar en ascensor. Subía siete tramos de escaleras hasta su oficina todos los días para evitar montar en el ascensor. Cuando tenía que reunirse con gente de otras compañías cuyas oficinas estuvieran en pisos altos, siempre encontraba una excusa para reunirse con ellos en su oficina o en un restaurante. Los viajes de negocios fuera de la ciudad eran una tortura para él. Tenía que llamar antes al hotel para asegurarse de que su habitación estaba en un piso bajo y podría subir por las escaleras.

Este miedo era producto de su mente subconsciente, quizás en respuesta a alguna experiencia que había olvidado a nivel consciente hacía tiempo. Cuando aprendió esto, se propuso cambiarlo. Empezó a bendecir el ascensor todas las noches y varias veces al día. De forma calmada y confiada, se repetía:

El ascensor de nuestro edificio es un invento maravilloso. Surgió de la mente universal. Es una ventaja y una bendición para todos nuestros empleados. Presta un servicio estupendo. Funciona dentro del orden divino. Yo subo en él en paz y con alegría. Ahora permanezco en silencio mientras las corrientes de la vida, el amor y la comprensión fluyen a través de los patrones de mi pensamiento.

En mi imaginación, me encuentro ahora en un ascensor, y salgo de él hacia mi despacho. El ascensor está lleno de empleados nuestros. Les hablo y ellos son amables, felices y libres. Es una maravillosa experiencia de libertad, fe y confianza. Doy gracias.

Continuó con esta oración diez días. El decimoprimer día, entró en el ascensor con otros miembros de la compañía y se sintió completamente libre.

La mente subconsciente es fácil de sugestionar. Es susceptible de control por medio de la sugestión. Si tranquilizas tu mente y te relajas, los pensamientos de tu mente consciente se sumergen en el subconsciente. Es

un proceso parecido al que llamamos ósmosis en virtud del cual se entremezclan fluidos separados por una membrana porosa. Al sumergirse estas semillas o pensamientos en la parcela subconsciente, arraigan y se desarrollan según su carácter, dando motivo a que te equilibres, te serenes y te calmes.

Cuando te enfrentes con un miedo anormal, centra tu atención en el objeto que ese momento deseas. Deja que tu deseo te absorba o acapare tu atención. Ten en cuenta que lo subjetivo siempre desbanca a lo objetivo. Esta actitud te dará confianza y elevará tu ánimo. El Poder Infinito de tu mente subconsciente está actuando en tu nombre y no puede fallar; de aquí que la paz y la seguridad sean tuyas.

Cuando el miedo llame a la puerta de tu mente, o cuando la preocupación, la ansiedad y la duda crucen por ella, ponte a contemplar tu visión, tu meta. Piensa en el Poder Infinito que alberga tu mente subconsciente, que es el que genera tu pensamiento y tu imaginación. Esto te dará confianza, poder y valor. Mantente en la brecha, persevera, espera a que el día abra y las sombras se disipen.

EL MIEDO NORMAL

Un bebé recién nacido tiene básicamente dos únicos miedos: el miedo a caerse y el miedo de los ruidos fuertes y repentinos. Esto es perfectamente normal. Funcionan como una especie de alarma otorgada por la naturaleza como medio de autoprotección.

El miedo normal es bueno. Si oyes un automóvil dirigiéndose hacia ti por la carretera, te apartas a un lado para sobrevivir. El miedo momentáneo a ser atropellado es superado por tu acción.

Todos los demás miedos son anormales. Fueron causados por experiencias concretas o heredados de los padres, familiares, profesores y otras personas que te influyeron en los primeros años de tu vida.

EL MIEDO ANORMAL

El miedo anormal aparece cuando la gente deja que su imaginación corra descontrolada. Conocí a una mujer a la que invitaron a un viaje en avión alrededor del mundo. Empezó a recortar todos los artículos de periódico sobre accidentes aéreos. Incluso compró un vídeo titulado *Los peores accidentes de aviación del mundo.* Se imaginó a sí misma hundiéndose en el océano y ahogándose. Este es un miedo anormal. Si hubiera persistido en esto, hay muchas posibilidades de que hubiese atraído hacia sí misma lo que más temía.

Otro ejemplo de alguien que sufría un miedo anormal es el de un ejecutivo de Nueva York que disfrutaba de mucho éxito y prosperidad. Él mismo creó su propia película mental en que su compañía iba a la quiebra y él lo perdía todo. Cuanto más pasaba esta película mental de fracaso, más se hundía en la depresión. Se negaba a abandonar esta imagen mórbida. No

dejaba de decirle a su mujer: «Esto no puede durar», «El éxito se terminará de un día a otro», «No hay esperanza, vamos a arruinarnos».

Más tarde, su mujer me dijo que al final se fue a la bancarrota. Todo lo que imaginaba y temía terminó ocurriendo. Las cosas que temía no existían, pero él las hizo realidad porque constantemente temía, creía y esperaba el desastre financiero. Como dijo Job: *Aquello que temía me ha ocurrido.*

El mundo está lleno de gente que tiene miedo de que algo terrible les ocurra a sus hijos o de que les sobrevenga alguna catástrofe. Cuando leen algo sobre una epidemia de alguna enfermedad extraña, viven con el temor de contraerla. Algunos se imaginan que ya tienen la enfermedad. Todo esto es miedo anormal.

LA RESPUESTA AL MIEDO ANORMAL

Si te das cuenta de que sufres un miedo anormal, debes luchar por moverte mentalmente hacia el lado contrario. Si permaneces en el lado del miedo, sufrirás estancamiento y deterioro mental y físico. Cuando surge el miedo, una de las leyes básicas de la mente subconsciente trae consigo inmediatamente el deseo de lo contrario a aquello que se teme.

Centra tu atención en el objeto que deseas en ese momento. Deja que tu deseo te absorba o acapare tu atención. Ten en cuenta que lo subjetivo siempre desbanca a lo objetivo. Esta actitud te dará confianza y elevará tu ánimo. El Poder Infinito de tu mente subconsciente está actuando en tu nombre y no puede fallar; de aquí que la paz y la seguridad sean tuyas.

EXAMINA TUS MIEDOS

El director de ventas de una importante corporación multinacional me confió que cuando empezó a trabajar como representante, tenía que dar cinco o seis vueltas al edificio antes de atreverse a llamar a la puerta de un cliente.

Su supervisor, que era un hombre con mucha experiencia y muy observador, le dijo un día: «No tengas miedo del monstruo escondido detrás de la puerta. No hay ningún monstruo. Eres víctima de una falsa creencia».

El supervisor le dijo a continuación que cada vez que sintiera que empezaba a tener miedo, se enfrentara a él. Que le plantase cara, mirándole directamente a los ojos. Cuando lo hizo, vio que su miedo siempre se hacía insignificante y desaparecía.

PUDO SALIR DE LA JUNGLA DEL MIEDO

Un antiguo capellán del ejército de los Estados Unidos llamado John N. me dijo que durante la Segunda Guerra Mundial, el avión en que viajaba fue alcanzado por el fuego antiaéreo. Tuvo que lanzarse en paracaídas sobre la selva montañosa de Nueva Guinea. Por supuesto, estaba aterrorizado, pero él sabía que el miedo se presenta en dos variedades:

normal y anormal. El miedo anormal, que en esos momentos estaba intentando apoderarse de él, era un pariente cercano del pánico.

Decidió hacer algo con respecto a su miedo inmediatamente. Empezó a hablar para sí mismo, diciendo: «John, no puedes rendirte ante el miedo. Tu miedo es un deseo de estar a salvo y de seguridad, y de encontrar una salida».

Se quedó en el centro de un pequeño claro y calmó su respiración, apartando de sí mismo los primeros síntomas de pánico. Tan pronto como se sintió más relajado, empezó a afirmar: «La Inteligencia Infinita, que guía a los planetas en su curso, me guía a mí para salir de esta selva y llegar a un lugar seguro». Continuó repitiendo esto en voz alta unos diez minutos o más.

«De repente», me dijo John, «sentí que algo empezaba a moverse en mi interior. Era un estado de ánimo de confianza y fe. Fui llevado a un lateral del claro. Allí encontré el impreciso contorno de un sendero, y empecé a andar. Dos días más tarde, llegué milagrosamente a un pequeño poblado cuyos habitantes eran amistosos. Me dieron de comer, y después me llevaron al borde de la jungla, donde un avión de rescate me recogió».

El cambio de actitud mental salvó a John. Su fe y confianza en la sabiduría subjetiva y el poder que había en su interior le dio la solución a su problema.

Añadió: «Si hubiera empezado a lamentarme por mi mala suerte y a dar rienda suelta a mis temores, el monstruo del miedo me habría conquistado. Probablemente hubiera muerto a causa del miedo y el hambre».

SE DESPIDIÓ A SÍ MISMO

Rafael S. era un ejecutivo de una importante fundación. Admitió que durante tres años había tenido un miedo terrible a perder su puesto. Siempre se estaba imaginando que fracasaba. No dejaba de esperar que sus subordinados fueran ascendidos a puestos de más importancia que el suyo. Lo que él temía no existía, excepto como un pensamiento mórbido y angustioso de su propia mente. En su vívida imaginación se representaba continuamente la pérdida de su trabajo, poniéndole en un estado de nervios creciente y haciendo que su trabajo perdiera eficacia progresivamente. Al final le pidieron que dejara su puesto.

En realidad, Rafael se despidió a sí mismo. Sus constantes imágenes negativas, la avalancha de exhortaciones de miedo que enviaba a su mente subconsciente provocaron que esta respondiera y actuara en consecuencia. Eso le llevó a cometer errores y tomar decisiones equivocadas, y esto a su vez provocó su fracaso. Puede que nunca hubiera sido despedido si en su mente hubiera cambiado inmediatamente a lo opuesto.

SE CONJURARON CONTRA ÉL

Durante una gira mundial de conferencias, mantuve una conversación

de dos horas con un notable oficial del gobierno de uno de los países que visité. Me di cuenta de que este hombre tenía un profundo sentido de la paz interior y la serenidad. Me dijo que, a pesar de recibir constantes insultos de los periódicos que apoyan al partido de la oposición, nunca deja que eso le afecte. Su método consiste en sentarse quince minutos por la mañana y ser consciente de que en su interior hay un océano profundo y tranquilo de paz. Meditando de esta forma, genera un poder tremendo, que vence todo tipo de dificultades y miedos.

Unos meses antes, había recibido una llamada a medianoche de un colega que era presa del pánico. Según su colega, un grupo de personas estaba conjurándose contra él. Pretendían derrocar su Administración por la fuerza, con ayuda de elementos disidentes de las fuerzas armadas del país.

El oficial respondió a su colega: «Voy a dormir ahora con paz absoluta. Podemos discutir esto mañana a las diez».

Como me explicó: « Sé que ningún pensamiento negativo puede manifestarse a menos que pase a formar parte de mis emociones y lo acepte mentalmente. Me niego a aceptar su sugestión de miedo. Por tanto, no puedo sufrir ningún daño a menos que yo lo permita».

Observa lo calmado que estaba, lo frío que permaneció, lo sereno. No se exaltó ni empezó a tirarse del pelo o a retorcerse las manos angustiado. En su interior encontró las aguas tranquilas, una paz interna, y hubo una gran calma.

LIBÉRATE DE TODOS TUS MIEDOS

En la Biblia hay una fórmula perfecta para librarse del miedo:

Busqué al Señor; Él me respondió y me libró de todos mis terrores.

SALMOS 34, 4

Señor es una palabra antigua que significa *ley;* esto es, el poder de tu mente subconsciente.

Aprende las maravillas que hay en tu subconsciente. Comprende su funcionamiento. Domina las técnicas que se te ofrecen en este capítulo. Ponlas en práctica ya, ¡hoy mismo! Tu subconsciente responderá, y serás liberado de todos tus miedos.

IDEAS PARA RECORDAR

1. Haz aquello que temas hacer, y con toda seguridad el miedo desaparecerá. Si te dices a ti mismo con fe y confianza: «Voy a dominar este miedo», lo conseguirás.

2. El miedo es un pensamiento negativo de la mente. Sustitúyelo por un pensamiento constructivo. El miedo ha matado a millones de personas. La confianza es más fuerte que el miedo. Nada es más poderoso que la fe en Dios y en el bien.

3. El miedo es el mayor enemigo del hombre. Es la causa de fracasos, enfermedades y malas relaciones humanas. El amor

destierra al miedo. El amor es un vínculo emocional a las cosas buenas de la vida. Enamórate de la honradez, integridad, justicia, buena voluntad y éxito. Vive con la alegre esperanza de obtener lo mejor, y lo mejor vendrá a ti invariablemente.

4. Contrarresta la sugestión del miedo con la contraria, como «Canto maravillosamente. Estoy tranquila, confiada, serena, y calmada». Te reportará fabulosos dividendos.

5. El miedo es la causa de la amnesia sugestiva que aparece durante los exámenes. Puedes superarla repitiendo con frecuencia: «Tengo una memoria perfecta para todo lo que necesite saber». Imagínate a un amigo felicitándote por el magnífico resultado de tu examen. Persevera y lo conseguirás.

6. Si tienes miedo a cruzar el agua, a nadar, debes nadar en tu imaginación, libremente y con alegría. Imagínate en el agua. Siente la emoción de nadar al otro lado de la piscina. Hazlo vívido. Al hacer esto subjetivamente, sentirás el impulso de meterte en el agua y conquistarla. Esta es la ley de tu mente.

7. Si tienes miedo a los sitios cerrados, como los ascensores, monta en ascensor y a la vez bendice todos sus componentes y piezas. Te sorprenderás de lo rápido que desaparece el miedo.

8. Naciste sólo con dos miedos: el miedo de caerte y el miedo al ruido. Todos tus demás miedos son adquiridos. Líbrate de ellos.

9. El miedo normal es bueno. El miedo anormal es muy malo y destructivo. Caer con frecuencia en pensamientos de miedo tiene como resultado la aparición de miedo anormal, obsesiones y complejos. Temer algo constantemente causa una sensación de pánico y terror.

10. Puedes sobreponerte al miedo anormal cuando sepas que el poder de tu mente subconsciente puede cambiar las cosas y hacer realidad los deseos que albergas en tu corazón. Presta tu atención y tu devoción inmediatamente al deseo contrario a tu miedo. Este es el amor que destierra al miedo.

11. Si tienes miedo al fracaso, centra tu atención en el éxito. Si tienes miedo a las enfermedades, cobíjate en la salud. Si tienes miedo de sufrir un accidente, confía en la orientación y la protección de Dios. Si tienes miedo a la muerte, confía en

la vida eterna. Dios es vida, y esa es tu vida ahora.

12. La gran ley de la sustitución es la respuesta al miedo. Cualquier cosa que temas tiene solución en forma de deseo. Si estás enfermo, desea salud. Si estás en la prisión del miedo, desea libertad. Espera el bien. Concéntrate mentalmente en lo bueno, y date cuenta

de que tu mente subconsciente siempre te responde. Nunca te falla.

13. Aquello que temes no existe, excepto como pensamientos de tu mente. Los pensamientos son creativos. Por eso dijo Job: *Aquello que temía me ha ocurrido.* Piensa en el bien, y el bien vendrá.

14. Mira a tus miedos; obsérvalos bajo la luz de la razón. Aprende a reírte de tus miedos. Esa es la mejor medicina. Nada puede molestarte excepto tus propios pensamientos. Las sugestiones, afirmaciones o amenazas de los demás no tienen poder. El poder está en tu interior, y cuando tus pensamientos estén dirigidos a aquello que es bueno, entonces el poder de Dios estará con tus pensamientos del bien.

15. Sólo hay un poder creativo, y se mueve con armonía. No hay divisiones o disputas en él. Su fuente es el Amor. Por eso el poder de Dios está con tus pensamientos del bien.

La gran ley de la sustitución es la respuesta al miedo. Siempre que sientas miedo, la mejor forma de combatirlo es reemplazarlo por un deseo. Si estás enfermo (o enferma), sólo tienes que desear salud. Si estás recluido en la prisión del miedo, sólo tienes que desear libertad. Espera lo bueno. Concéntrate mentalmente en lo bueno y ten en cuenta que tu mente subconsciente siempre te responderá. Nunca falla.

20

Cómo permanecer siempre joven de espíritu

Tu mente subconsciente nunca envejece. No tiene temporalidad ni tampoco edad ni final. Es parte de la mente universal de Dios, que nunca nació y nunca morirá.

El cansancio o la vejez no tiene ningún impacto sobre las cualidades o poderes espirituales. La paciencia, bondad, veracidad, humildad, buena voluntad, paz, armonía y amor fraternal son atributos y cualidades que nunca se hacen viejas. Si continúas generando estas cualidades aquí, en este plano de la vida, siempre permanecerás joven de espíritu.

Los años no son los únicos responsables de los desórdenes degenerativos. No es el tiempo en sí mismo, sino el miedo al tiempo, que tiene el doloroso efecto de provocar el envejecimiento en nuestras mentes y cuerpos. En verdad, el miedo neurótico a los efectos del tiempo puede ser la causa del envejecimiento prematuro.

Durante los muchos años de mi actividad pública, he tenido la oportunidad de estudiar las biografías de hombres y mujeres famosos que han continuado sus actividades productivas más allá de la media de vida normal. Algunos de ellos incluso alcanzan su grandeza por primera vez en la edad madura. También he tenido el privilegio de conocer a innumerables personas sin una gran relevancia que, en su ámbito más reducido, pertenecen a ese grupo de mortales fuertes que han demostrado que la ancianidad no destruye por sí misma los poderes creativos de la mente y el cuerpo.

Hace unos años visité a un amigo en Londres (Inglaterra). Hacía poco que había cumplido ochenta años. Para mucha gente, esto es motivo de alegría, pero por desgracia, para él no lo era. Me llevé una gran impresión cuando le vi. Tenía un aspecto débil, incluso enfermizo, aunque admitió que su médico no había encontrado ningún problema de salud concreto.

«Los médicos son idiotas», proclamó. «Sé muy bien cuál es mi enfermedad. ¡Es la vida misma!».

Le pregunté lo que quería decir.

«Nadie quiere estar conmigo, no me necesitan», se quejó. «¿Y por qué iban a hacerlo? No valgo para nada. Nacemos y después crecemos. Nos hacemos viejos y morimos, y ese es el final del cuento».

Vi que, en cierto modo, tenía razón en su comprensión de su enfermedad. Estaba enfermo no por culpa de la vida, sino por culpa de cómo *entendía* él la vida. Su actitud mental de futilidad e inutilidad habían causado su enfermedad. Sólo esperaba la senectud, y después de eso: nada. En verdad, se había hecho viejo en su modo de pensar sobre la vida, y su mente subconsciente hizo realidad manifiesta todo lo que esperaba y temía.

LA EDAD ES EL AMANECER DE LA SABIDURÍA

Por desgracia, mucha gente tiene la misma actitud que este pobre hombre. Tienen miedo de lo que llaman «la vejez», el fin, la extinción. Lo que esto significa realmente es que tienen miedo de la vida. Pero la vida es infinita. La edad no es el paso de los años, sino el amanecer de la sabiduría.

La sabiduría es la consciencia de los tremendos poderes espirituales de tu mente subconsciente y el conocimiento de cómo aplicar esos poderes para tener una vida plena y feliz. Convéncete de una vez por todas que los sesenta y cinco, setenta y cinco o los ochenta y cinco años no son el final para ti ni para nadie. Puede ser el principio de una forma de vida gloriosa, fructífera, activa y muy productiva, mejor que lo que hayas experimentado nunca. Cree esto, espéralo, y tu subconsciente lo hará realidad.

DA LA BIENVENIDA AL CAMBIO

La edad madura no es una tragedia. Lo que llamamos el proceso de envejecimiento es en realidad un cambio. Debe ser bien recibido, con alegría y felicidad. Todas las fases de la vida son un paso hacia delante en un camino que no tiene fin. Tenemos enormes poderes que trascienden los poderes corporales. Tenemos unos sentidos maravillosos que trascienden los cinco sentidos físicos.

La vida es espiritual y eterna. No es necesario que nos hagamos viejos, pues la Vida, o Dios, no puede hacerse vieja. La Biblia dice que Dios es Vida. La Vida se renueva a sí misma, es eterna, indestructible, y es la realidad de todo el mundo.

LA VIDA EXISTE

Una vez una mujer le preguntó a Thomas Edison, el mago de la electricidad: «Señor Edison, ¿qué es la electricidad?».

r r

Él contestó: «Señora, la electricidad existe. *Úsela».*

Electricidad es el nombre que damos a un poder invisible que no comprendemos por completo. Pero aprendemos todo lo que podemos sobre los principios de la electricidad y su utilización, y la utilizamos de muchas formas.

Un científico no puede ver un electrón con los ojos, pero acepta que existe como un hecho científico, porque es la única conclusión válida que concuerda con la evidencia experimental que tiene. No podemos ver la vida. Sin embargo, sabemos que estamos vivos. La vida existe, y estamos

aquí para darle expresión en toda su belleza y gloria.

LA MENTE Y EL ESPÍRITU NO ENVEJECEN

Y esta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero.

JUAN 17, 3

Cualquiera que piense o crea que el ciclo terrenal del nacimiento, la adolescencia, la juventud, la madurez y la vejez es lo único que hay en esta vida, es digno de lástima. Tal persona no tiene esperanzas, ni una visión de la vida. Para esa persona la vida no tiene sentido.

Esta clase de creencia provoca frustración, estancamiento, cinismo y una sensación de desesperación que conduce a la neurosis y a aberraciones mentales de todo tipo. ¿Qué importa que ya no puedas jugar al tenis rápido, o nadar tan rápido como tus hijos? ¿Qué importa que tu cuerpo sea más lento, o que andes con más lentitud? Recuerda: la vida siempre se está poniendo nuevos ropajes. Lo que la gente llama la muerte no es sino un viaje a una nueva ciudad, en otra dimensión de la vida.

A aquellos que vienen a mis conferencias les digo que deberían aceptar con buen ánimo eso que llamamos vejez. La edad tiene su gloria, belleza y sabiduría propias. La paz, el amor, la alegría, la belleza, la felicidad, la sabiduría, la buena voluntad y el entendimiento son cualidades que nunca envejecen ni mueren.

Ralph Waldo Emerson, poeta y filósofo, dijo: «No contamos los años de un hombre hasta que no tiene nada más que contar».

Tu personalidad, las cualidades de tu mente, tu fe y tus convicciones no están sujetas al deterioro.

ERES TAN JOVEN COMO CREAS SER

Después de una conferencia que di en Londres (Inglaterra), un cirujano vino a hablar conmigo. «Tengo ochenta y cuatro años», me dijo. «Realizo operaciones todas las mañanas, visito a los enfermos al mediodía, y escribo para revistas médicas y científicas entrada la tarde».

Tenía la actitud de que era una persona tan útil como creyera serlo, y tan joven como lo fueran sus pensamientos. Me dijo: «Lo que acaba de decir usted es cierto. Una persona es tan fuerte como crea ser, y tan válida como crea ser».

Este cirujano no se ha rendido al paso de los años. Sabe que es inmortal. El último comentario que me hizo fue este: «Si falleciera mañana, me encontraría a mí mismo ayudando y curando a gente en la próxima dimensión, no con un bisturí, sino mediante cirugía mental y espiritual».

TUS CANAS SON UNA VENTAJA

Nunca dejes pasar una oportunidad pensando «Soy demasiado viejo para esto». Ahí encontrarás estancamiento y muerte mental. Si te convences de que estás acabado, tu mente subconsciente aceptará esa creencia y la hará realidad. Algunas personas son viejas a los treinta años,

mientras otras son jóvenes con ochenta. La mente es el maestro tejedor, arquitecto, diseñador y escultor. El dramaturgo George Bernard Shaw seguía activo a los noventa años. Y las cualidades artísticas de su mente no se habían relajado en sus obligaciones activas.

Conozco hombres y mujeres que me dicen que algunos empresarios a los que piden trabajo casi les dan con la puerta en las narices cuando les dicen que tienen más de cuarenta años. Esta actitud de los empresarios es fría, dura y completamente vacía de compasión y comprensión.

¿Quién ha dicho que tengas que tener menos de treinta y cinco años para que te tengan en consideración? El razonamiento que se esconde detrás de esto es superficial y engañoso. Si el empresario se hubiese parado a pensar, se habría dado cuenta que ese hombre o mujer no le estaba vendiendo su edad o sus canas. Más bien, estaban ofreciendo su talento, experiencia y sabiduría adquirida con los años de experiencia en el mercado de la vida.

Tu edad debería ser una clara ventaja para cualquier organización, por tu práctica y aplicación a lo largo de los años de los principios de la regla de oro y la ley del amor y la buena voluntad. Tus canas, si las tienes, deberían ser tomadas como señal de mayor sabiduría, habilidad y entendimiento. Tu madurez emocional y espiritual deberían ser un beneficio tremendo para cualquier organización.

No se debería dar de lado a la gente a los sesenta y cinco años, o al llegar a cualquier punto cronológico particular. Ese es el momento en que más útiles pueden ser para manejar problemas de personal, hacer planes para el futuro, tomar decisiones y guiar a otros por el reino de las ideas creativas, basadas en su experiencia y conocimiento de la naturaleza del negocio.

TEN TU EDAD

«¡He triunfado en este negocio!», me dijo un guionista de Hollywood. «He hecho un trabajo de primera clase durante años. Conozco mi oficio tanto como cualquier otro que haya en la ciudad. He ganado premios en festivales de todo el mundo».

Confundido, le pregunté: «Entonces, ¿cuál es el problema?».

Levantó las manos: «En la última reunión creativa a que acudí, un ejecutivo de treinta años de la productora me dijo que yo no conectaba con la audiencia actual. Cuando intenté responderle, me informó de que no quería guiones que no estuvieran dirigidos a las mentes y los gustos de chicos entre doce y dieciocho años. Me fui de allí».

Esto es trágico. ¿Cómo van a madurar emocional y espiritualmente los jóvenes si se les alimenta con esa dieta? Se les está dejando ciegos ante el potencial de desarrollo personal que tienen en su interior. Se les dice que deben glorificar a la juventud, aunque en realidad la juventud signifique

inexperiencia, falta de discernimiento y juicios apresurados.

PUEDO ESTAR A LA ALTURA DEL MEJOR DE ELLOS

Conozco a docenas de personas mayores de sesenta años que se pasan la vida en una campaña frenética para permanecer jóvenes. Toman pastillas de moda, siguen dietas de moda y se gastan el dinero en endebles aparatos de ejercicios cuyas virtudes vende un charlatán de madrugada por televisión. Los que tienen más recursos siguen tratamientos en balnearios, se practican liposuccio-nes y cirugía estética. Su grito fútil y constante es: «¡Mirad, puedo estar a la altura del mejor de ellos!».

Las dietas, los complejos vitamínicos y ayudas de toda clase no mantendrán a esta gente joven. Tienen que darse cuenta de que se hacen viejos o permanecen jóvenes según los procesos de su pensamiento. Tu mente subconsciente está condicionada por tus pensamientos. Si tus pensamientos versan constantemente sobre lo bello, lo noble y lo bueno, permanecerás joven de espíritu sin importar tu edad cronológica.

EL MIEDO A LA VEJEZ

Job dijo: *Aquello que temía me ha ocurrido.* Mucha gente tiene miedo a la vejez. Son inseguros con respecto al futuro, porque se imaginan de antemano deterioros físicos y mentales con el paso de los años. Lo que piensan y sienten se hace realidad.

Te haces viejo cuando pierdes interés por la vida, cuando dejas de soñar, de tener hambre de nuevas verdades y de buscar nuevos mundos que conquistar. Si tu mente está abierta a nuevas ideas, nuevos intereses, y si subes el telón y dejas que entre la luz del sol y la inspiración de nuevas verdades de la vida y el universo, serás joven y tendrás vitalidad.

TIENES MUCHO QUE DAR

Ya tengas sesenta y cinco o noventa y cinco años, debes darte cuenta que tienes mucho que dar. Puedes ayudar a la nueva generación a que se estabilice. Puedes aconsejarles y dirigirles. Puedes ofrecer el beneficio de tu conocimiento, tu experiencia y tu sabiduría. Siempre puedes mirar hacia delante, porque en todo momento estás mirando hacia la vida infinita. Te darás cuenta de que nunca puedes dejar de descubrir las maravillas de la vida. Intenta aprender algo nuevo en cada momento del día, y encontrarás a tu mente siempre joven.

HACERSE MAYOR CON ALEGRÍA

Mientras impartía conferencias en la India, me presentaron a un hombre cuyos amigos me dijeron que tenía ciento diez años de edad. Tenía la cara más hermosa que he visto. Parecía transfigurado por el brillo de una luz interior. Había una belleza extraña en sus ojos. Pude ver que había alcanzado la ancianidad con felicidad y sin indicación alguna de que las luces de su mente se hubieran atenuado.

LA JUBILACIÓN: UNA NUEVA AVENTURA

Ten la seguridad de que tu mente nunca se jubila. Tu mente tiene que ser como un paracaídas: no sirve de nada a menos que se abra. Sé abierto y receptivo a las nuevas ideas. He visto gente entre sesenta y cinco y setenta años años jubilarse. Parecían pudrirse, y fallecer en pocos meses. Obviamente, sentían que habían llegado al final de sus vidas, y como pensaban así, ocurrió así.

La jubilación puede ser una nueva aventura, un nuevo reto, un nuevo camino, el principio de la realización de un sueño. Es indeciblemente deprimente oír a alguien decir: «¿Qué voy a hacer ahora que me he jubilado?». En realidad está diciendo: «Estoy muerto mental y físicamente. Mi mente está en bancarrota de ideas».

Todo esto es una imagen falsa. La verdad es que puedes conseguir más a los noventa que a los sesenta años, porque cada día creces en sabiduría y comprensión de la vida y el universo mediante tus estudios y tu interés.

En vez de decir «soy viejo», di esto otro: «Soy sabio de la misma manera que lo es la Vida Divina». No dejes que la empresa, los periódicos o las estadísticas coloquen delante de ti un retrato tuyo que denote envejecimiento, declive, decrepitud, senilidad e inutilidad. Recházalo porque es mentira. No toleres ser hipnotizado por una propaganda de esa índole. Apuesta por la vida, no por la muerte. Imagínate una estampa tuya en la que aparezcas feliz, radiante, exitoso, sereno y poderoso.

Acepta de buen grado lo que se ha venido en llamar tercera edad. *La mucha edad también tiene su encanto, su belleza y su sabiduría. La paz, el amor, la alegría, la belleza, la felicidad, la sabiduría, la buena voluntad y la comprensión son cualidades que nunca envejecen o mueren.*

La jubilación puede ser una nueva aventura, un nuevo reto, un nuevo sendero, el comienzo del cumplimiento de un sueño largamente deseado.

SE GRADUÓ Y OBTUVO UN TRABAJO MEJOR

A Frank W., conocido mío, le obligaron hace unos meses a dejar su trabajo. La compañía le dijo que era a causa de una reestructuración, pero él estaba convencido de que el hecho de que tenía sesenta y cinco años estaba detrás de esa decisión.

«¿Estás enfadado por ser víctima de esa discriminación?», le pregunté. «¿Vas a presentar una demanda?».

Se rió con sorna: «Supongo que podría hacerlo. Y supongo que hasta es posible que ganase el juicio. Pero ¿por qué iba a malgastar mi tiempo y mis energías de ese modo? No he perdido mi trabajo, la compañía ha perdido mis servicios».

Se detuvo, y añadió luego: «Como yo lo veo, lo que han hecho ha sido graduarme del jardín de infancia y promocionarme a la educación primaria».

«¿Qué quieres decir?».

«Bueno, por ejemplo», contestó, «cuando me gradué en el instituto, ascendí al siguiente peldaño de la escalera, yendo a la facultad. Di un paso adelante en mi educación y en mi comprensión de la vida en general. Mi carrera profesional fue otro paso, o quizá varios pasos. Ahora estoy libre para hacer cosas que siempre he querido hacer. En otras palabras, que me dejaran marcharme es un paso más en la escalera de la vida».

Frank llegó a la acertada conclusión de que ya no se iba a concentrar en ganarse la vida. Ahora se iba a dedicar a vivir su vida. Durante años había sido un fotógrafo amateur apasionado. Se decidió a tomar clases de técnicas fotográficas en una escuela de arte cercana. Más adelante hizo un viaje alrededor del mundo. En cada sitio que paraba, sacaba carretes y carretes de fotos. Ahora da conferencias a varios grupos, asociaciones y clubes, y está muy solicitado.

Existen muchas maneras de interesare por algo que valga la pena. Entusiásmate con ideas creativas nuevas, progresa espiritualmente, y sigue aprendiendo y creciendo. De este modo permanecerás joven de corazón, porque tienes hambre y sed de nuevas verdades, y tu cuerpo reflejará tu pensamiento en todo momento.

SÉ UN PRODUCTOR, NO UN PRISIONERO DE LA SOCIEDAD

Las leyes que prohíben a los empresarios discriminar a los hombres y mujeres a causa de su edad son un paso en la dirección correcta, pero las leyes solas no pueden cambiar lo que piensa la gente. Alguien de sesenta y cinco años puede ser más joven —mental, física y fisiológicamente—, que muchas personas de treinta. Estamos aquí para disfrutar los frutos de nuestro trabajo, para producir, no para ser prisioneros de la sociedad, que nos sentencia a la inactividad a causa de nuestra edad.

El cuerpo humano se hace más lento gradualmente según avanzan los años, pero su mente consciente puede hacerse mucho más activa, despierta, viva y rápida mediante la inspiración de su mente subconsciente. Su mente, en realidad, nunca envejece. Job dijo:

¡Quién me diera volver a los viejos días, cuando Dios velaba sobre mí, cuando su lámpara brillaba encima de mi cabeza y su luz cruzaba las tinieblas! Aquellos días de mi otoño, cuando Dios era un íntimo en mi tienda.

JOB 29, 2-4

EL SECRETO DE LA JUVENTUD

Si quieres recobrar los días de tu juventud, siente cómo el poder milagroso, curativo y autorrenovable de tu mente subconsciente se mueve por todo tu ser. Sé consciente y siente que eres inspirado, elevado, rejuvenecido, revitalizado y recargado espiritualmente. No cabrás en ti de entusiasmo, como en los días de tu juventud, por la sencilla razón de que puedes recobrar ese estado de alegría, mental y emocionalmente, siempre

que quieras.

La llama que brilla en tu cabeza es la Inteligencia Divina. Ella te revela todo lo que necesitas saber. Te permite afirmar la presencia de tu bien, sin importar las apariencias. Tu mente subconsciente te guía en tu camino, porque sabes que llega la mañana y las sombras huyen.

TEN UNA VISIÓN

En vez de decir «soy viejo», di esto otro: «Soy sabio de la misma manera que lo es la Vida Divina». No dejes que la empresa, los periódicos o las estadísticas coloquen delante de ti un retrato tuyo que denote envejecimiento, declive, decrepitud, senilidad e inutilidad. Recházalo porque es mentira. No toleres ser hipnotizado por una propaganda de esa índole. Apuesta por la vida, no por la muerte. Imagínate una estampa tuya en la que aparezcas feliz, radiante, exitoso, sereno y poderoso.

TU MENTE NO ENVEJECE

El pionero en la cirugía cardíaca, el doctor Michael DeBakey, diseñó la primera bomba de rodillos para la sangre en 1932. Su bomba todavía se usa en los implantes de *bypass* coronarios. A los noventa años, el doctor DeBakey obtuvo permiso para realizar pruebas clínicas de un nuevo invento, una pequeña bomba que se puede implantar en el pecho de pacientes con enfermedades cardíacas graves. No contento con la investigación, DeBakey realizaba también varias operaciones regularmente. Otro cirujano dijo: «Otro necesitaría cinco o seis vidas para hacer lo que él ha hecho».

DeBakey resumió su filosofía a los noventa años en esta frase: «Mientras tengas retos, y seas física y mentalmente capaz, la vida es estimulante y vigorizadora».

TAN MAYOR COMO PIENSES Y SIENTAS

Mi padre aprendió francés a los sesenta y cinco años de edad, y se convirtió en una autoridad sobre esa lengua a los setenta. Comenzó a estudiar gaélico cuando tenía más de sesenta años, y se convirtió en un famoso y reconocido profesor de la materia. Ayudó a mi hermana en un instituto superior hasta que falleció a los noventa y nueve años. Su mente estaba tan clara a los noventa y nueve años como lo había estado a los veinte. De hecho, sus poderes de razonamiento se habían agudizado con la edad. Pues sí, es verdad, eres tan viejo como pienses y sientas.

NECESITAMOS A NUESTROS MAYORES

Marco Porcio Catón, el patriota romano, aprendió griego a los ochenta años. Madame Ernestine Schumann-Heink, la gran contralto germano-americana, alcanzó la cima de su éxito musical cuando ya era abuela.

El filósofo griego Sócrates aprendió a tocar instrumentos musicales cuando tenía ochenta años. Miguel Ángel pintó sus mejores lienzos a los ochenta años. A los ochenta, Cios Simonides ganó el premio de poesía,

Johann von Goethe terminó *Fausto* y Leopold von Ranke comenzó su *Historia del mundo,* que terminó a los noventa y dos.

Lord Alfred Tennyson escribió un magnífico poema, «Crossing the bar», a los ochenta y tres años. Isaac Newton seguía trabajando duro con casi ochenta y cinco años. A los ochenta y ocho, John Wesley estaba dirigiendo, predicando y guiando a la Iglesia metodista.

Jeanne Louise Calment, de Arles (Francia), no era famosa al igual que todas estas personas. En su juventud, una vez se encontró con un hombre famoso, el pintor Vincent van Gogh, pero no por eso le prestaron a ella mayor atención. No fue hasta su centésimo cumpleaños cuando los que la rodeaban empezaron a fijarse en ella. ¡Para ella, fue la ocasión de dejar de montar en bicicleta todos los días!

Al cumplir ciento diez años, Calment recibió felicitaciones y saludos de todos los rincones del mundo. Con ciento dieciocho años era la persona de más edad que hubiera documentada en el mundo. Cuando le preguntaban cómo lo hacía, decía: «Disfruté cuanto pude. Actué de forma clara y moral, y sin arrepentimiento. Tengo mucha suerte». A los ciento veintidós años, aunque ya postrada en una silla de ruedas, su sonrisa seguía siendo tan radiante y contagiosa como siempre.

Pongamos a nuestros mayores en lugares de importancia y démosles la oportunidad de ofrecernos las flores del paraíso.

Si estás jubilado, interésate por las leyes de la vida y las maravillas de tu mente subconsciente. Haz aquello que siempre has querido hacer. Estudia nuevas materias, investiga nuevas ideas.

Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, así clama por ti, oh Dios, el alma mía. Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo; ¿cuándo vendré, y me presentaré delante de Dios?

SALMOS 42, 1-2

LOS FRUTOS DE LA EDAD MADURA

Reverdecerá su carne más que en su juventud, volverá a los días de su adolescencia.

JOB 33, 25

La edad madura en realidad significa contemplar las verdades de Dios desde un punto de vista más alto. Date cuenta de que estás en un viaje sin fin, una serie de importantes pasos en el incesante, incansable e infinito océano de la vida. Entonces dirás con el salmista:

Aún en la vejez fructificarán; estarán vigorosos y verdes.

SALMOS 92, 14

Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio; contra tales cosas no hay ley.

GÁLATAS 5, 22-23

Eres hijo de la Vida Infinita que no conoce fin, y eres heredero de la eternidad.

IDEAS PARA RECORDAR

1. La paciencia, amabilidad, amor, buena voluntad, alegría, felicidad, sabiduría y comprensión son cualidades que nunca envejecen. Cultívalas y exprésalas, y permanece joven de mente y espíritu.

2. El miedo neurótico a los efectos del tiempo puede ser la causa del envejecimiento prematuro.

3. La edad no es el paso de los años; es el amanecer de la sabiduría en la mente del hombre.

4. Los años más productivos de tu vida pueden ser los que van desde los sesenta y cinco hasta los noventa y cinco.

5. Da la bienvenida al avance de los años. Eso significa que tú avanzas en el camino de la vida, que no tiene fin.

6. Dios es Vida. Y esa es tu vida ahora. La Vida se renueva a sí misma, es eterna e indestructible, y es la realidad de todos los hombres. Vives para siempre, porque tu vida es la vida de Dios.

7. No puedes ver tu mente, pero sabes que tienes mente. No puedes ver el espíritu, pero sabes que el espíritu del jugador, el espíritu del artista, el espíritu del músico y el espíritu del orador son reales. Del mismo modo, el espíritu de la bondad, la verdad y la belleza que existen en tu mente y tu corazón son reales. No puedes ver la vida, pero sabes que estás vivo.

8. La edad madura puede llamarse la contemplación de las verdades de Dios desde un punto de vista más alto. Los gozos de la edad madura son más que los de la juventud. Tu mente está ocupada con ejercicios espirituales y mentales. La naturaleza hace que tu cuerpo se debilite para que tengas la oportunidad de meditar sobre cosas divinas.

9. No contamos los años de un hombre hasta que no tiene nada más que contar. Tu fe y tus convicciones no están sujetas al deterioro.

10. Eres tan joven como creas ser. Eres tan fuerte como creas ser. Eres tan útil como creas ser. Eres tan joven como lo sean tus pensamientos.

11. Tus canas son una ventaja. No estás vendiendo tus canas, estás ofreciendo tu talento, habilidades y tu sabiduría que has adquirido a través de los años.

12. Las dietas de moda y las pastillas caras no te mantendrán joven. *Un hombre es lo que piensa.*

13. El miedo a la vejez puede provocar deterioro mental y físico.

Aquello que más temía me ha ocurrido.

14. Te haces viejo cuando dejas de soñar y cuando pierdes interés por la vida. Envejeces si eres irritable, malhumorado, irascible y cascarrabias. Llena tu

mente con las verdades de Dios e irradia la luz de su amor; eso es la juventud.

15. Mira hacia delante, porque en todo momento estarás mirando hacia la vida infinita.

16. Tu jubilación es una nueva aventura. Realiza nuevos estudios, interésate por cosas nuevas. Ahora puedes hacer esas cosas que querías hacer cuando estabas tan ocupado ganándote la vida. Centra tu atención en vivir tu vida.

17. Conviértete en un productor, no en un prisionero de la sociedad. No seas modesto.

18. El secreto de la juventud está en el amor, la alegría, la paz interior y la risa. En Dios hay gozos en abundancia. En Dios no hay oscuridad en absoluto.

19. Eres necesario. Algunos de los filósofos, artistas, científicos y escritores más famosos realizaron sus mayores trabajos después de cumplir los ochenta años.

20. Los frutos de la edad madura son caridad, gozo, paz, longanimidad, afabilidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza.

21. Eres hijo de la Vida Infinita que no conoce fin. Eres heredero de la eternidad. ¡Eres maravilloso!

La vejez no es un acontecimiento trágico. Lo que llamamos proceso de envejecimiento es en realidad un cambio. Cada fase de la vida humana es un paso que se da en un sendero que no tiene fin. Tenemos poderes enormes que trascienden los límites de nuestros poderes corporales. Tenemos sentidos maravillosos que van más allá de nuestros cinco sentidos físicos. La vida es espiritual y

Acerca del autor

JOSEPH MURPHY, nacido el 20 de mayo de 1898 en una pequeña ciudad del condado de Cork, en Irlanda, fue matriculado en una escuela pública, donde destacó por sus buenas calificaciones. Animado a estudiar para sacerdote, ingresó en un seminario jesuita.

Sin embargo, en la época que alcanzaba los últimos años de su adolescencia, comenzó a cuestionar la ortodoxia católica de los jesuitas y abandonó el seminario. Puesto que su objetivo era estudiar nuevas ideas y adquirir nuevas experiencias, y dado que este objetivo no podía conseguirse en una Irlanda dominada por el catolicismo, dejó su familia para marcharse a América.

Llegó al Centro de Inmigración de la isla de Ellis con sólo cinco dólares en el bolsillo. Su necesidad más inmediata era, como es lógico, encontrar un lugar en donde vivir. Por fortuna, dio con una pensión en la que compartía habitación con un muchacho que trabajaba en una farmacia cercana.

Su conocimiento del idioma inglés era muy escaso, ya que tanto en su casa como en la escuela se hablaba gaélico; por consiguiente, al igual que la mayoría de los inmigrantes irlandeses, Murphy no tuvo más remedio que trabajar como jornalero, si bien ganaba lo suficiente para pagarse la comida y el alojamiento.

Con el tiempo, entabló una buena amistad con su compañero de habitación, así que cuando surgió una vacante de mancebo en la farmacia de su amigo, Murphy se hizo con el puesto. No perdió tiempo para tramitar su ingreso en la facultad de farmacia y convertirse en un farmacéutico con todas las bendiciones académicas. Más adelante compró la farmacia y estuvo unos cuantos años regentando un negocio próspero.

Cuando Estados Unidos entró en la Segunda Guerra Mundial, Murphy se alistó en el ejército y fue destinado a una unidad de sanidad como farmacéutico. Durante los días de campaña se interesó de nuevo por la religión y comenzó a leer extensamente sobre varias tendencias religiosas. Tras su licenciamiento, decidió no volver a la farmacia. Se dedicó a viajar con profusión e hizo distintos cursos en varias universidades, tanto estadounidenses como extranjeras.

Estos cursos dieron motivo a que se sintiese fascinado por las religiones orientales, lo que le hizo trasladarse a la India para familiarizarse a fondo con ellas. Extendió luego sus estudios a los grandes filósofos de todos los tiempos; esto es, a los más ilustres pensadores que han existido desde la

época antigua hasta nuestros días.

La persona que más influyó en el pensamiento de Murphy fue el doctor Thomas Troward, juez a la vez que filósofo, doctor y profesor. El juez Troward se convirtió en el mentor de Joseph. De él no sólo aprendió filosofía, teología y derecho, sino que también lo introdujo en el misticismo y, sobre todo, en la masonería. Murphy se convirtió en un destacado masón y, con el paso de los años, ascendió en la jerarquía masónica hasta alcanzar el grado trigésimo segundo del rito escocés.

A su regreso a los Estados Unidos, decidió hacerse sacerdote. Toda vez que su concepto de la cristiandad no se ajustaba a los cánones tradicionales, y puesto que de hecho era abiertamente contrario a la mayoría de los credos cristianos, fundó su propia Iglesia en Los Ángeles. Logró reunir un pequeño número de devotos, pero su mensaje de optimismo y de esperanza pronto hizo que se sumaran a su Iglesia muchos otros hombres y mujeres.

El doctor Murphy militó de forma destacada en las filas del Movimiento del Nuevo Pensamiento. Esta corriente filosófica sostenía que si se combinaba un enfoque metafísico, espiritual y pragmático con la forma en que pensamos y vivimos, podríamos conocer el secreto que nos haría conseguir aquello que verdaderamente deseamos. Esto podríamos hacerlo sólo en el caso de que encontrásemos y llegásemos a comprender la ley que, al parecer y de un modo enigmático, Dios escribió en el pasado.

Con el transcurso de los años, otras Iglesias se unieron con la del doctor Murphy para crear una organización denominada Federación de la Ciencia Divina, organización esta que sirve de elemento cohesivo de todas las Iglesias de la Divina Ciencia.

La Iglesia de la Ciencia Divina, de Murphy, creció tanto que tuvo que alquilar el Wilshire Ebell Theather, una antigua sala de cine. Acudía tanta gente a sus actos de culto que incluso este local no siempre era suficiente para acomodar a todos los fieles. Con objeto de llegar al gran número de personas que deseaban escuchar su mensaje, creó un programa de radio semanal en el que daba una charla; este programa, en tan sólo unos meses, alcanzó la cifra de más de un millón de oyentes.

Grabó sus sermones y sus programas de radio; y el éxito inicial que tuvo la comercialización de las cintas dio lugar a una nueva empresa para extender el ámbito de contacto con sus feligreses. Las cintas contenían charlas que explicaban textos bíblicos y proporcionaban a sus oyentes meditaciones y oraciones. Asimismo, empezó a publicar folletos y opúsculos para difundir su edificante material.

Debido al poder de difusión de sus libros, cintas magnetofónicas y emisiones de radio, la reputación del doctor Murphy creció de manera exponencial, por lo que fue invitado a impartir conferencias por todos los Estados Unidos, Europa y Asia. Además de temas religiosos, hablaba sobre

los valores tradicionales de la vida, sobre el arte de vivir una vida sana y sobre las enseñanzas de los grandes filósofos pertenecientes a las culturas occidental y oriental. En todas sus charlas subrayaba la importancia de tener conciencia del poder de la mente subconsciente y de los principios vitales basados en la creencia del Dios único.

Escribió más de treinta libros. Esta obra, *El poder de tu mente subconsciente,* publicada por primera vez en 1963, se convirtió enseguida en un éxito de ventas. Se vendieron millones de ejemplares y continúan vendiéndose en todo el mundo traducida a una amplia variedad de idiomas.

El doctor Murphy murió en diciembre de 1981. Su esposa, la doctora Jean Murphy, le sucedió en su ministerio hasta que acaeció su propia muerte.